روانشناسی برای همه

از :

ادوارد استرکر - کنت آپل - جون آپل

EDWARD . A . STRECHER ، M . D . ، Sc . D .

KENNETH . E . APPEL ، M . D ., Sc . D .

JOHN . W . APPEL ، M . D

ترجمهٔ :

مشفق همدانی

چاپ دوم

با تجدید نظر و اضافات

ناشر : بنگاه مطبوعاتی صفی علیشاه

چاپ دوّم

با تجدید نظر و اضافات

روانشناسی برای همه

از :

ادوارد استرکر - کنت آپل - جون آپل

EDWARD . A STRECHER , M . D . , Sc D .

KENNETH . E APPEL , M D ., Sc D .

JOHN W APPEL , M D

ترجمه:

مشفق همدانی

تهران — آبر ماه ۱۳۲۳

چاپ کاویان

ناشر: بنگاه مطبوعاتی صفی علیشاه

چاپ دوم

با تجدید نظر و اضافات

روانشناسی برای همه

از:

ادوارد استرکر - کنت آپل - جون آپل

EDWARD . A . STRECHER , M . D . , Sc . D .

KENNETH . E . APPEL , M . D ., Sc . D .

JOHN . W . APPEL , M . D

ترجمه:

مشفق همدانی

تهران - تیر ماه ۱۳۴۳

چاپ کاویان

ناشر: بنگاه مطبوعاتی صفی علیشاه

فهرست مندرجات

مقدمه‌چاپ‌اول .... صفحه ۵

مقدمه چاپ دوم .... صفحه ۷

رابطه‌مستقیم روانشناسی با خوشبختی .... صفحه ۹

چند سؤال روانشناسی .... صفحه ۱۳

جند سئوال مهم وجالب توجه که روانشناسی سعی مبکند بدانها پاسخ دهد در این فصل بمیان خواهدآمد .

ارتباط بدن وذهن .... صفحه ۱۷

ارتباط نزدیک ذهن وبدن در این فصل تحلیل خواهد شد .

عصبانیت بیماری اعصاب نیست .... صفحه ۲۸

در این فصل اثبات خواهد شد با وجود ارتباط نزدیک بین بدن وذهن عصبانیت ناشی از بیماری سیستم اعصاب نیست .

مفهوم های اساسی روانشناسی .... صفحه ۳۶

در این‌فصل برخی‌از مفهومهای‌اساسی‌روانشناسی از قبیل احساس،ادراک، تفکر ، واکنش ، عاطفه ، عادت ، غریزه وغیره تعریف میشود . خواننده ممکن است از مطالعه‌این فصل صرفنظر کند وتنها برای درک اصطلاحات ازآن استفاده نماید .

هدف هر فعالیت ذهنی عمل است .... صفحه ۵۳

هدف غائی هر حس ، فکر واحساس ، بوجود آوردن کار است . در این فصل لزوم واهمیت بوجود آوردن کار معید ومثبت ، ایجاد موازنه با تقسیم فعالیت اساسی وانتخاب نوع کار مناسب بمیان خواهد آمد .

درجات آگاهی .... صفحه ٦٤

خودآگاهی - ناخودآگاهی

آگاهی وناخودآگاهی ونیمه آگاهی در این فصل بطور اجمال مورد بحث قرار میگیرد واین نکته بثبوت میرسد که تعادل وموازنه بین آگاهی و ناخودآگاهی برای تأمین بهداشت روحی ضرورت کامل دارد .

عقده ها .... صفحه ۷۳

عقده در این فصل تحلیل وتجزیه میشود واختلاف بین تفکر منطقی و تفکر عاطفه‌ای مورد بحث قرار می گیرد و کیفیانی که عقده‌ای را زیان بخش و خطرناك میسازند بمیان می آید .

کشمکش بین عقده های اجتماعی، شخصیتی و جنسی .... صفحه ۸٤

در این فصل کشمکش‌های ذهنی وتأثیر آنها در زندگی آدمی بیان خواهد شد ورفتار و کردار شخص که ناشی از کشمکش‌هان نا معلوم است مورد بحث قرار خواهد گرفت واصطکاك اجتناب ناپذیر بین عقده‌های شخصیتی وجنسی واجتماعی تحلیل خواهد یافت .

عاطفه .... صفحه ۹٤

عاطفه چیست ؟ در این فصل عاطفه وخصوصیات کلی آن و نقش شگرفی که در کشمکش‌های روزانه ما برای تأمین حیات بازی می کند شرح داده میشود.

خشم .... صفحه ۱۰۹

در این فصل عاطفهٔ خشم را بتفصیل شرح خواهیم داد ودر این نکته بحث خواهیم کرد که خشم چیست . در آدمی چه تأثیری دارد ؟ در مقابل آن چه باید کرد ؟

ترس .... صفحه ۱٤٤

در این فصل عاطفهٔ ترس وعلل واثرات آن مورد بحث قرار خواهد گرفت وراه مواجه با آن بمیان خواهد آمد وفرق بین ترس وسست عنصری بیان خواهد شد .

بازگشت .... صفحه ۱٦٣

در این فصل وسائل مختلف فرار از کشمکشهای ذهنی مورد بحث قرار می گیرد و «بازگشت» یعنی نخستین وسیله‌ای که ذهن برای رهائی از کشمکشهای ذهنی بکار میبرد تحلیل میشود .

رون گرا و چگونگی فعالیت او .... صفحه ۱۷۰

در این فصل برون گرا ومحسنات ومضرات طرز مواجهه او با مشکلات و مسائل روزانه زندگی مورد بحث واقع خواهد شد .

درون گرائی تخیل ، رویا .... صفحه ۱۸۰

در این فصل درون گرا وچگونگی استفاده او از نیرومندترین حربه خود یعنی فکر در مبارزه با کشمکشهای ذهنی توصیف خواهد شد قدرت وضعف حربه او بمیان خواهد آمد وبالاخره فوائد یك شخصیت متعادل مورد بحث قرار خواهد گرفت .

چگونه خود را گول میزنیم؟ .... صفحه ۱۹۰

در این فصل این نکته مورد بحث قرار میگیرد که ما برای فرار از کشمکشهای ذهنی چگونه خود را گول میزنیم و چگونه بر افکار ناپسند لباس افسونگری میپوشیم.

ندیده گرفتن نواقص روحی .... صفحه ۱۹۸

در این فصل کیفیت «تجزیه» یا ندیده گرفتن نواقص روحی یعنی یك حیله ذهنی که مانع آن میگردد قسمتهای مختلف ذهن از فعالیت یکدیگر آگاه گردند مورد بحث قرار میگیرد.

چرا و چه وقت فراموش می‌کنیم؟ صفحه ۲۰۹

در این فصل موضوع فراموشی تحلیل خواهد شد و این نکته مورد بحث قرار خواهد گرفت که ماجرا و چه وقت فراموش می کنیم و محسنات و مضرات فراموشی چیست؟

تفکیکات و خطر تمایلات مخفی .... صفحه ۲۱٤

در این فصل تفکیك افکار و عواطف و تمایلات بدسته‌های مختلف و اشکال مخفی کردن تمایلات و عواطف بطوریکه تعادل زندگی را برهم نزنند بمیان خواهد آمد.

تبدیل کشمکشهای ذهنی بعلائم بدنی .... صفحه ۲۲۰

در این فصل کیفیات ذهنی فوق‌العاده مهمی مورد بحث قرار خواهد گرفت. ذهن هنگامی که نتوانست بریك کشمکش ذهنی مسلط گردد ناگزیر متوسل به بدن میگردد و کشمکش ذهنی را بصورت یك بیماری جسمانی یا عدم توانائی، بدنیای خارج عرضه میدارد.

انتقال عواطف .... صفحه ۲۳۶

در این فصل این مسئله تحلیل خواهد شد که چگونه می توانیم کشمکشها وناراحتی‌های ذهنی را از وجدان بجای دیگر منتقل کنیم ؛ اگر چه این ناراحتیها بار دیگر بصورت کیفیات بی‌آزاری در ذهن عرض اندام میکنند با اینهمه نقاط حساس بیشماری درذهن باقی میگذارند محسنات ومضرات سمبولیسم نیز در این فصل بمیان خواهدآمد .

رفع مسئولیت .... صفحه ۲۴۹

در این فصل مسئله رفع مسئولیت ونسبت دادن ناکامیها وعدم موفقیتهای زندگی بدیگران مورد بحث قرارخواهد گرفت نقص‌افکنی یا رفع‌مسئولیت از لحاظ رهائی از کشمکشهای‌ذهنی اقدام مؤثری نیست وبیش از پیش بر خطر تشتت ذهنی می‌افزاید .

ایدآل سازی .... صفحه ۲۶۳

در این‌فصل موضوع‌همانندی‌وایده‌آل سازی موردبحث قرار خواهدگرفت همانندی یك کیفیت ذهنی است که‌از گهواره تاگور آدمی را ترك نمیگوید. همانندی یك داروی ذهنی نیرومندی است ودر استفاده ازآن باید نهایت احتیاط وصرفجوئی را رعایت کرد زیرا هرگاه در صرف‌آن افراط شود ممکن است تبدیل به زهر خطرناکی گردد .

عقده حقارت .... صفحه ۲۷۹

در این‌فصل عقده حقارت‌یا احساس حقارت بتفصیل مورد بحث قرارخواهد گرفت ومصائب وخطراتی که از این عقده پدید میآید وراه تسلط بر آن بیان خواهد شد .

تلطیف غرائز .... صفحه ۳۰۰

در این فصل تلطیف،یعنی یکی از گرانبهاترین کیفیت‌های ذهن موردبحث قرار خواهدگرفت . در تلطیف غرایز تمایلات وخواسته‌های اولیه آدمی

از یکطرف ووظائف ومسئولیتهای اجتماعی وی از طرف دیگر در ترازوی عقل نهاده خواهد شد وبین آنها موازنه‌ای حاصل خواهد گردید. قوائی که از تمایلات ابتدائی وخام شخص سرچشمه میگیرد از هدفهای حصول ناپذیر وغیر عقلانی منحرف گردیده وبصورت فعالیتهای مثبت ومفید وجانبخش در میآید. در پرتو تلطیف، ماراه نجات از کشمکشهای ذهنی وبدست آوردن آرامش وسکون روحی گرانبهائی راکه اساس سعادت ونیکبختی آدمی است پیدا می کنیم.

آزمایش شخصیت

صفحه ۳۱۷

در این فصل برای آزمایش شخصیت ومخصوصاً پی بردن بعلل عصبانیت و ناکامیهای آدمی پرسشهائی مطرح میگردد که خواننده با پاسخ دادن بآنها میتواند به بسیاری ازموجبات نواقص شخصیات خویش پی برد ودرمقام رفع آنها برآید.

مقدمهٔ چاپ اول

یکی از آرزوهای من که در دوران خدمات مطبوعاتی خود کوشیده‌ام آثار سودمند و عام‌المنفعه‌ای را در معرض استفاده هم میهنان عزیزم قرار دهم آن بود که روزی بتوانم کتاب روانشناسی جامعی مشتمل بر آخرین ودقیق‌ترین اکتشافات این علم پر برکت که بدرد همه طبقات اعم از استاد ودانشجو ومرد وزن وپیروجوان بخورد ومخصوصاً آزردگان وشکست خوردگان ونومیدان وبدبینان رادرعلم به‌علل ناکامیها ومشکلات خویش ویافتن راه رفع این علل کمك نماید، ترجمه نموده ودر اختیار علاقمندان به این علم گرانبها قرار دهم. متاسفانه اشتغالات وگرفتاریهای فراوان وبخصوص مسئولیت سنگین روزنامه‌نگاری مرا از نیل به این آرزو باز میداشت تا اینکه اخیراً فرصت مناسبی بدست آمدوجداً برای رسیدن به این مقصود دامن همت بکمر زدم و به‌مطالعه دقیق آخرین وتازه‌ترین آثاری که درباره روانشناسی بزبانهای انگلیسی وفرانسوی برشته تحریر کشیده‌شده‌است پرداختم واز میان آنها مخصوصاً کتابهائی را برای اقتباس برگزیدم که به بهداشت روحی وتأمین سلامتی ذهن کمك فراوان میکنند ودر عین حال آخرین پیشرفتهای روانشناسی رااز نظرخواننده میگذرانند. اگرچه در کشور ما تا اندازه‌ای مردم به لزوم توجه به بدن خویش وفوائد بیشمار ورزش پی برده‌اند لکن کمتر کسی است که بداند در تأمین سعادت انسان امروزی ذهن بمراتب پیش از بدن مؤثر است. کمتر کسی است این حقیقت را تصدیق کند بهترین وسالم ترین وزیباترین بدن هرگاه تحت فرمان ذهن متعادل وسالمی قرار نداشته باشد بشیزی ارزش ندارد. کمتر کسی است این حقیقت را تصدیق کند هدف بهداشت روان بمراتب از مقصود بهداشت بدن عالی‌تر وبالاتر است زیرا تنها در پرتو بهداشت روح است که می‌توان بر غرایز وامیال وعواطف چیره شد و چند صباحی زندگی را بشادکامی بسر برد وهم برای خود و خانواده خویش مفید بود وهم برای اجتماع.

روانشناسی جدید اثبات میکند عواطف از قبیل ترس وخشم وغیره درزندگی روزانه هر یك از افراد بشر تأثیرحیرت انگیز دارد واکثر اختلافات روحی و بیماری‌های عصبی ومصائب دل خراش وسیه روزیهای تأثرانگیز از انحراف ویا نقصان عواطف سرچشمه می گیردو بهمین جهت علم هر یك از افراد بشر بچگونگی عواطف خویش وآگاهی پدرومادروآموزگار وپزشک وبیمار به رموز عواطف خود ضرورت کامل دارد .

بسیاری از اشخاص از خستگی و کسالت وعدم لیاقت و نگرانی وحتی رنج و درد شکایت می کنند بدون آنکه بدانند عواطف اساسی در پیدایش این حالات اثر قطعی دارد .

امروزدر کلیه کشورهای مترقی جهان اولیای امورچنان به تأثیر شگرف روانشناسی در تعلیم وتربیت افراد وپیشرفت جامعه پی برده‌اند که هر سال رقمهای شگفت انگیزی از بودجه فرهنك را صرف توسعه این علم و انتشار کتابهای گرانبهـا در بارهٔ آخرین پیشرفتهای آن می کنند . وهر گاه بگوئیم امروز در پرتوروانشناسی بسهولت می‌توان جامعه‌ای را تغییر داد وابواب نیك بختی وسعادت نوینی راکامـلا بـروی او گشود گزاف نگفته‌ایم .

کتابی که اینك از نظر شما می گذرد نتیجه مطالعات و تجربیات سه تن از پزشگان روانشناس معروف امریکا بنام ادوارد استرکر و کنت آپل وجون آپل است که بمنزله یکی از تازه ترین وجامع ترین کتابهای روانشناسی عمومی جهان بشمار میرود وسال گذشته برای شانزدهمین بار در امریکا بچاپ رسیده است .

شك ندارم که مطالعه این کتاب در شناسائی هرشخصی به خودش ودر روشن کردن بسیاری از اسرار ذهن آدمی و تشریح چگونگی کاروفعالیت آن بسیار سودمند خواهد بودودر اصلاح وتکمیل شخصیت آدمی اثر فراوان خواهد داشت .

امیدوارم هم‌میهنان با دقت کامل آنرا مطالعه نمایند و درمان بسیاری ازدردهای خود را در آن بیابند ودر نتیجه‌هم نیك بخت ترو کامیابتر بسر برندوهم بجامعه سود بیشتری برسانند .

دی ماه ۱۳۳۲ ـ مشفق همدانی

مقدمهٔ چاپ دوم

اگر بگویم تا جائی که من بیاددارم کمتر کتابی مانند چاپ اول «روانشناسی برای‌همه» تا این‌اندازه مورد استقبال اهل کتاب قرار گرفته و کمتر کتابی در ظرف یك ماه اینسان نایاب شده است گزاف نگفته‌ام. چاپ اول «روانشناسی برای‌همه» در اوائل بهمن ببازار مطبوعات آمدودر نیمهٔ اسفند تقریباً کلیه نسخ آن بفروش رفت. هرگاه در تقدیم چاپ دوم این کتاب به خوانندگان عزیز تأخیری روی داده برای آنست که لازم دیدم در آن تجدید نظری نمایم وترجمه قسمتهائی راکه در چاپ اول بنظرم زائد رسیده بود به چاپ جدید بیفزایم.

استقبال حیرت‌انگیز عمومی از چاپ اول «روانشناسی برای همه» بهترین گواه بر ترقی سطح‌فرهنك ایران وعلم ایرانیان به اهمیت وارزش روز افزون روانشناسی است که میتوان گفت دامنه‌آن امروز بدامنهٔ فلك رسیده ودر طرف بیست سال اخیر در تغییر دادن‌زندگی بشر وافتتاح‌ابواب جدید وسعادت‌آمیزی بروی جهانیان اعجاز کرده است.

در پرتواین علم‌پر برکت آدمی‌امروز می‌تواند به‌آسانی بسیاری از مسائل مربوط به خوی‌وشخصیت خویش را که تا چندی پیش بمنزله‌معماهای بغرنجی تلقی میگردید بسهولت روشن کند، نواقص خود را دریابد، علل عقب ماندگی وتیره روزی خویش را در میدان تنازع بقاء تشخیص دهد، به ارزش عواطف‌واحساسات‌وقوای خداداد خویش پی برد و در نتیجه‌آن راه وروشی در زندگی پیش‌گیرد که بهتر از هر راه دیگر وی را بسر منزل سعادت ونیك بختی حقیقی سوق دهد.

موقع آنست که ما نیزمانند بسیری از ملل بزرك ونیك‌بخت دنیااز اثرات اعجاز انگیز این علم‌گرانبها بهرمندگردیم وبسیار خرسندم که هم‌میهنان من بسرعت‌هرچه تمامتر میکوشندبیش از پیش عقب ماندگی‌خود را در این راه جبران کنند.

از کلیه خوانندگان‌واهل‌علم وادب که مرا در ادامه این قبیل‌خدمات فرهنگی صمیمانه تشویق‌فرمودندسپاسگزاری‌می کنم ومخصوصاازنویسنده دانشمند وروانشناس آقای ابراهیم‌خواجه نوری که علاوه بر نگارش تقریظ مبسوطی درباره چاپ‌اول این کتاب دیباچه‌ای‌هم تحت‌عنوان «رابطه مستقیم خوشبختی با روانشناسی» برای چاپ دوم نگاشته‌اند صمیمانه سپاسگزاری می کنم ، امیدوارم‌بیش‌ازپیش‌درراه‌خدمت بفرهنگ میهن خویش موفق‌باشم.

تهران — ۲۸ تیرماه —
بازداشتگاه فرمانداری نظامی

رابطهٔ مستقیم خوشبختی با روانشناسی

« باید دانست که بدون شك قسمت اعظم»
« مظالم گذشته ، گرفتاریهای فعلی ومسائل »
«آتیه معلول بعلل روانشناسی است، وعلاجش»
« را هم باید دراین علم جستجو کرد .))

(پروفسور فلوکل)

شما خودتان خوب میدانید که ثروت ومقام ومنصب وشهرت وحتی علم هم ضامن خوشبختی یك فرد نیست ، زیرامکرر دیده اید که چه بسا اشخاص متمول ومشهوروصاحب مقام وعالم در نهایت بدبختی وعذاب وحتی محرومیت میزیسته و صد یك سعادت یك چوپان بیسواد وفقیررا هم نداشته اند . ولی چیزیرا که غالب اشخاص نمیدانند اینسکه نود درصد مردم بیش از ده درصد قدرت وابتکار وفکرخود را، برای سعادت وتوفیق خود، بکار نمیاندازند. یعنی نمیتوانند بکار بیاندازند ، ومجبورند بقیهٔ نیروی خود را یا هرز بدهند، یا برعلیه خود بکار برند . بلی تعجب نکنید ، روانشناسی با دلائل علمی غیرقابل انکار ثابت کرده است که عده زیادی ازمردم ، مثل دشمن خونخواری برعلیه خود وتوفیق خودوسعادت خود، باکمال جدیت وشدت ، عمل میکنند و «مجبورند» عمل کنند ، واین خود بحث فوق العاده جالب توجهی است که در علم جدید « سیك آنالیز» یعنی «روانکاوی» تحت عنوان «عنادبخود» حلاجی شده ، وعلل آن ونتایج بسیارمضر آن بخوبی تشریح گردیده است .

شما یك عده پهلوان بسیار زورمند را درنظر بیاورید که خودشان صدها زنجیر سنگین بدست وپا وگردن وسینهٔ خودشان بسته باشند . بدیهی است سنگینی وفشار وخارهای این زنجیرها نیروی هریك ازاعضای این پهلوانان را بحد زیادی ، هم تقلیل میدهد ، وهم البته حرکاتشان رادردناك میسازد . زیراگذشته از سنگینی زنجیر ها ، خارآنها هم در هر حرکتی ببدن آنها فرو میرود ؛ وبنا براین هم دائماً رنجشان میدهد ، هم غالباً ترمز فعالیتهای مفید وابتکاراتشان میشود . امروز تنها وسیله ای که بکمك آن میشود یکی یکی این زنجیر ها را بازکرد ، و دست وپای وجودانسان را با نیروی عظیمی که دارد آزاد ساخت ، روانشناسی است ؛ و بطور قطع

پهلوانان واقعی تاریخ همان کسانی هستند که توانسته‌اند ، بیش ازدیگران دست وپای خودرا ازاین زنجیرهای خارداری که آنها را« آزارهای روحی مینامند (وهمه کم وبیش بآنها مبتلا هستیم) خلاص کنند .

خوشبختانه امروز این علم معجزآسا ، کـه منحصر ضامن خوشبختی فرد وجامعه است ، در دسترس همه قرار گرفته ، واز غموض وابهام فلسفه خارج‌شده است . یعنی شما از همین امروز میتوانید به «خودشناسی» ، که مفیدترین ولازم ترین کارهای بشراست ، ببردازید . بشرطاینکه سه نکته‌را مراعات نمائید :

اول اینکه بدانید وحقیقتاً معتقد باشید باینکه خودرا نمیشناسید.

زیرا غالب اشخاصی‌را که گرفتار هزار و یك زنجیر « آزارهای روحی » هستندغالباً دیده‌اید که بااطمینان تمام‌میگویند:«من‌وجودخودم‌را بخوبی‌و بهتر ازهر کس‌می شناسم.»خوداین‌ادعاغالبا ناشی‌ازیك‌قسم آزارروحی‌است،زیرا آنچه‌مسلم‌است‌اینست که دیدن حقیقت، بخصوص وقتی راجع باحساسات خود شخص باشد ،کاریست بسیار طولانی ودقیق : چون (بعلل‌مفصلی که شرحش دراینجا نمی گنجد) غالباً احساسات حقیقی انسان ، بخصوص آنهائیکه آن زنجیر های خاردار را بوجود میاورند، در اعماق تاریك ذهن آدم زندگی میکنند ، وخیلی بندرت درروشنائی‌میآیند ، وهر وقت هم ، برای یك‌لحظه خـود را نشان دهند بقدری فرارند کـه کوچکترین حرکتی آنها را میگریزاند ، و بازباعماق تاریك‌ذهن فرو میبرد . اینست که شکار حقیقت ، مخصوصاً اگر مربوط باحساسات خود شخص باشد ، خیلی تمرین ومهارت واحتیاط وتیزبینی میخواهد ، یعنی باید شکارچی چشمانش ، مثل پرندگان شبگرد ، بتاریکی عادت کرده، ونوك پانوك پا دراعماق جنگل روح خود با احتیاط زیاد بگردد ، تا یکی‌یکی حقایق احساسات خود را ببیند ، واز ده تا یکی را احیاناً بدام آورد . چیزیکه بخصوص ایـن نوع شکار را مشکل‌ترمیکنداینست که احساسات باطنی‌انسان (که درخفا بانهایت استبداد براعمال آدم حکومت‌میکند) مهارت زیادی در استتار خود دارند ، وبرای اینکه صورت واقعی خود را از « شکارچی حقیقت» مستور کنند ، بهزار شکل ورنك درمیآیند تا جوینده را مشتبه و گمراه سازند. خلاصه کسانیکه بدون تمرین وجستجوی دقیق تصور میکنند خود را می‌شناسند سخت در‌اشتباهند . پس بنا براین اول شرط خودشناسی و ورزش روحی اینست که و قعد معتقد شوی **واعتراف کنی باینکه خودت را نمی‌شناسی**

شرط‌دوم‌اینست که‌فنون« عملی »این‌کاررا بیاموزی. مخصوصا میگویم

فنون«عملی» زیرا «علمی» آن بسیار مفصل واز حوصله‌ی غالب اشخاص خارج است . ولی خوشبختانه برای اینکه به‌خود شناسی موفق شوی احتیاج به‌تحصیل علمی روانشناسی نداری. زیراهمانطور که یك مکانیسین بی سواد بدون اینکه کتب مفصل مهندسی برق را خوانده باشد ، میتواند سیم برق خانه شمارا صحیحاً قطع و وصل کند ورفع احتیاج شمارا بنماید ، همانطور هم برای «خودشناسی» میشود فن عملی آنرا آموخت وباعمل مداوم یعنی با « خودکاوی» منظم ، روزبروز بطور محسوس پیشرفت وقوت روحی ، یعنی خوشبختی وموفقیت حاصل نمود .

شرط سوم اینست که بدانی خودشناسی یکنوع ورزشی است دارای تمام خصوصیات ورزشی یعنی کسی که واقعامیخواهد نیرومند ودارای عضلات قوی شود باید اول فنون ورزشی رابیاموزد ، وبعد با حوصله ونظم مرتباً بتمرین آن ادامه دهد ، زیرا مسلماً خواندن یك کتاب ورزشی ، و دانستن اینکه چه حرکاتی بازو را قوی میکند ، ابداً تـأثیری در تقویت عضلات نخواهد کرد، بهمین طریق هم درك وفهم اینکه ، مثلا ، چه عواملی موجب خجولی یاتنبلی یا ترس یا تندخوئی تواست ، خجولی وتنبلی وترس وتند خوئیت را رفع نمیکند ، مگر اینکه با حوصله ونظم ورزشهای لازم روحی یعنی «خودکاوی» وخود شناسی را انجام دهی ، واگر با تصمیم شروع کنی خواهی دیدکارزیاد مشکلی هم نیست .

نخستین فایده بسیار بسیار گرانبهائی که در همان ابتدای کار عایدت میشود اینست که‌عفو واغماض فوق العاده‌ای نسبت به نواقص اخلاقی اطرافیانت پیدا میکنی .

باین معنا که وقتی فهمیدی بخل وحسادت وزور گوئی وتنبلی و عناد وکینه وتهمت وپول پرستی وجاه طلبی وشهوت رانی وحتی خست اشخاص تمام ناشی از امراض روحی هستند ، عیناً شبیه امراض جسمی (مثل سل و سرطان وغیره) کم کم ، بجای اینکه حس تحقیر وعناد نسبت به خاطی پیدا کنی ، وبجای اینکه بگذاری خشم وعناد روحت را مثل خوره بخـورد ، نسبت بمریض ترحم پیدا میکنی ، ولازم بگفتن نیست که جانشین ساختـن حس عطوفت وترحم بجای خشم وعناد و کینه ، بزرگترین عامل خوشبختی انسانست . چون همانطوریکه تمام پیغمبران وحکماء گفته‌اند بدون تردید «قویترین آفت سعادت بشر عناد و کینه است» وبهترین راه برانداختن آن هم «خود شناسی» است یعنی روانکاوی ...

جای نهایت خوشوقتی وامیدواری است که اخیراً روشنفکران ایران

توجه مخصوصی باین علم سعادت بخش روانشناسی پیدا کرده‌اند ، ودر گوشه و کنار کتب ومباحث مفیدی در این موضوع ترجمه ونشر میشود . یکی از همین کتب‌مفید کتاب«روانشناسی برای همه» است که آقای‌مشفق همدانی با سبک‌ساده وسلیسی‌ترجمه کرده ودر دسترس هموطنان گذاشته‌اند بنابراین بنمام کسانیکه‌علاقمندند از رنج روحی خود بکاهند ، اخلاق خود را اصلاح کنند ، روابطشان را با اطرافیان خود بهتر بنمایند ،گذشت و سخاوت طبعشان زیادترشود ، از عناد وحسادت وخجالت وتشویش وخشم زیادی رهائی‌یابند ، توصیه میکنم این کتاب را با دقت بخوانند ، وچندین بار مرور کنند ، وطبق مفادآن به «خودشناسی» عمل نمایند ، تاکم‌کم حقیقت وجود خودرا ببینند. زیرا بقول حکما : «حقیقت ، خود را عریان فقط بکسانی نشان میدهدکه از مدتها قبل خود را برای دیدن‌آن آماده کرده باشند ..

تهران ـ خرداد ۱۳۳۳

ا . خواجه نوری

۱

چند سؤال روانشناسی

« چند سئوال مهم و جالب توجه که
« روانشناسی سعی‌میکند بدانها پاسخ‌دهد
« دراین فصل بمیان خواهد آمد .

روانشناسی عبارت ازمطالعه ذهن انسانی وطرز کار آن است . در روانشناسی تأثیر کیفیات ذهنی و روحی دررفتار آدمی موردتوجه قرار میگیرد وعوامل مولد اندیشه وکار تحلیل وتجزیه میگردد وطرزفعالیت وتأثیر آنها درسرنوشت شخص بررسی میشود .

چراکودك ناگهان بطرف مرد غریبی که درکوچه مشغول راه‌رفتن است میدود واشتباهاً اورا بجای پدرش که باید ازکار برگردد می گیرد ؟ هنگامیکه ما باناشکیبائی هرچه تمامتر در انتظار پزشک هستیم چرا بمحض اینکه صدای بوق اتومبیلی‌را می‌شنویم خیال میکنیم بوق‌اتومبیل دکتر است که‌اینك وارد شده‌است؟ دردوران کودکی وقتی درخفاسر گرم خالی کردن کوزه مربا یاکشیدن سیگاربودیم چراکمترین صدا وحرکت

را بمنزله رسیدن ناگهانی پرستار یا مادر تلقی میکردیم ؟ چرا برخی از تعهدات وقولهای خودرا فراموش میکنیم ومخصوصاً وقت مراجعه بدندانساز را بیاد نمیآوریم و حال آنکه وعده های دیگر کمتر ازذهن محومیشود؟ هنگامی کاری را درست از آب درنمیآوریم چرا گناه را بگردن ابزار خود می افکنیم و ندرتاً خویشتن را ملامت مینمائیم ؟ چرا غالباً تقصیر عدم موفقیتها واشتباهات اداری را متوجه همسر و کودکان خود میکنیم؟ چرا کارمند لایقی که هرگز در انجام وظیفه خودکوتاهی نمیکند بدون هیچ گناه یاغفلتی باید آتش خشم وغضب رئیس خودرا که شاید ناشی ازاهمال کاری آشپز جدید ویاولخرجی زن اوست تحمل کند ودم برنیاورد ؟

چرا باید اینطور باشد ؟ چرا مردم شرافتمند غالباً فریفته یك سیاستمدار خائن میگردند و اقدامات وی را میستایند ؟ چرا هنگامی باعقاید سیاسی وافکار مذهبی ما مخالفت میشود اینسان ناراحت وعصبانی میشویم وحال آنکه مباحثه درباره مسائل فیزیکی و ریاضی کمتر تعادل روحی مارا متزلزل میکند ؟

گاه ازاوقات ما ازجهان حقایقی که اثبات آنها کاری دشوار نیست ناگهان بدنیای تصورات وحدسیات و موهومات سوق می یابیم و لحظه ای بعد بعالم دیگری داخل میشویم که در آن دیگ عواطف به کوچکترین بهانه بجوش میآید وتنها پس ازیك مباحثه ومشاجره بسیار شدید آتش آن فرو می نشیند . موضوع این کتاب مطالعه این دنیای عواطف است .

چرا برخی ازداوطلبان مسابقه های بزرگ قهرمانی هنگام نزدیك شدن موقع مسابقه دست وپای خود راگم میکنند وبعضی دیگر آرامش خویش را حفظ مینمایند ؟ در بحبوحه یك مباحثه، بسیاری ازسناتور های

متین وخونسرد ممکن است مانند کودکان رفتار نمایند. میگویند در کاخ ابیض امریکا که مقر رئیس جمهوری آن کشور است، برفرش لاکی یکی ازاطاقها محلی است که روزی یکی ازرؤسای جمهوری سابق امریکا خود را بر آن انداخت و مانند یك دوشیزه دانشجوی مالیخولیائی نعره کشید وپاهای خودرا بزمین کوبید زیرا عده ای از نمایندگان مجلس سنا موفق شده بودند علی رغم میل او لایحه‌ای را رد کنند. گاه از اوقات هنگامی درمباحثه‌ای بشکست نزدیك میشویم بعوض آنکه تسلیم شویم ویامجدداً بحمله پردازیم ناگهان جوابهای بی‌سروته‌ی میدهیم ویامسائلی‌را مطرح میکنیم که هیچ ارتباطی به‌موضوع بحث ندارد. چرا ؟

مردی درباره زن ایدال خود گاهی به‌تمجید وستایش شورانگیزی می‌پردازد. او زن متین و آرام و موبور را می‌پرستد و حال آنکه مردی دیگر باین تیپ زن می‌خندد وبرعکس فریفته زنی‌زیبا وعشوه گر است که دارای چهره‌ای سبزه باشد. علت این تفاوت سلیقه چیست ؟ چرا دسته‌ای ازما درباره برخی از نکات که برحسب تصادف ضمن مکالمه یا مباحثه‌ای پیش‌میآیدتااین‌اندازه‌حساس‌هستیم؟چرا برخی‌ازما درمجامع آناًتابناگوش سرخ میشوند وبعضی دیگر هرگز تغییر قیافه نمیدهند؟

برخی اشخاص ازتاریکی وظلمت می‌ترسند وبعضی دیگر بهنگام فرارسیدن شب آرامشی دردل خویش احساس میکنند وبرعکس از رعد وبرق هراسناکند. چرا؟ ازدحام وکثرت جمعیت برای چه دربرخی تولید شوروشعف میکند وبعضی دیگررا ناراحت مینماید ؟

چرا یکی ازبیماران ما که دوشیزه‌ای هیجده ساله‌است بازبردستی عجیب وخونسردی شگفتی انگیز اسب تندرو وسرکشی‌را سوار میشود

ولی قادر نیست بتنهائی درپیاده‌رو خیابانی چندقدم بر دارد ؟

چرا شکست وعدم موفقیت برخی اشخاص‌را تحریك به‌تجدیدقوا وجهد تازه‌ای‌میکند وحال آنکه‌بعضی‌دیگررا غرق‌دردنیای یاس‌وناتوانی مینماید ؟ این احساسات گـوناگون ازکجا پدید میآیند ؟ علل تزلزل ها وشکست‌های روحی چیست ؟

هنگامیکه ما می‌کوشیم ایـن قبیل مسائل را جواب دهیم شروع به‌توجه به‌روانشناسی مینمائیم و ضمن تلاش برای درك علل اضطرابات و نگرانیها و لذتها وعصبانیتها وحساسیتها ومشخصات روحی خویش باافکار روانشناسی آشنا میشویم . هدف این کتاب آنست که مارا دراین‌تفکرات روانشناسی یاری نماید ونیل مارا به‌مقصود تسهیل کند ومارا بر آن دارد که اندکی دقیق‌تر درون خودرا بنگریم وبهتر به‌فعالیت ذهن خویش پی بریم و هرگاه عصبی و یاگرفتار یك نوع ناکامی یاشکست روحی هستیم دریابیم که این حال چگونه برای ما پدید آمده است وازاین‌راه مارادر بازیافتن تعادل روحی خویش یاری کند وبالاخره بما میآموزدکه تزلزل و شکست روحی امری اجتناب‌ناپذیر نیست وغالب اوقات میتوان بسهولت ازآن جلوگیری‌کرد وهمانطورکه ما خویشتن‌را گرفتار مالاریا یامرض دیگری نمی‌کنیم هیچ لزومی ندارد که خود را گرفتـار یأس وتزلزل روحی نمائیم .

۲

۱ - ارتباط بدن و ذهن

« ارتباط نزدیك بین ذهن و بدن در این
« فصل تحلیل خواهد شد .

بدن انسانی چیست ؟ یك شئی جسمانی که ازمواد مختلف تشکیل یافته است . ما می‌توانیم آنرا مشاهده کنیم ، لمس نمائیم ، اندازه بگیریم ووزن کنیم . هنگام عملیات جراحی درونی‌ترین اسرار جسمانی‌ما درزیر نظر جراح قرار میگیرد . جشم نافذ اشعه مجهول میتواند از استخوانها ووریدها ورگهاوقسمتهای دیگربدن‌ما عکس‌بردارد . بوسیله‌فلوروسکوپ میتوان بخوبی قلب‌را بهنگام عمل و همچنین انقباض وانبساط آنرا بچشم دید لکن هیچ جراحی وهیچ اشعه مجهول یافلوروسکوپی نمیتواند بذهن ما راه یابد . ما میتوانیم تجربیات ذهنی خویش را برای دیگران حکایت کنیم لکن آنان نمیتوانند این تجربیات را مشاهده کنند . آنها ممکن است ازکیفیات بدنی ما مانند رنج ولذت‌واندوه به‌کیفیات نفسانی‌وذهنی

ما پی برند لکن این ادراك مشاهده مستقیم نیست و درعین حال ادراکی مشکوك وغالباً نارسا و گمراه کننده است .

ذهن آدمی چیست؟ ذهن مغز نیست زیرا مغز یك جسم مادی است که میتوان آنرا بچشم دید و بوسیله ذره بین جزئیات آن را معاینه کرد وحال آنکه ذهن غیرمادی است زیرا نه میتوان آنرا لمس و نه اندازه یاوزن نمود . شاید بتوان گفت یك چیز نفسانی و روحی است لکن از نفسانی و روحی نباید چنین نتیجه گرفت که ذهن موجودیت یا حقیقت ندارد . برعکس ذهن حقیقت کامل دارد . مثلا حقیقت مردی را که دارای روحیه خیلی قوی است همه ما تصدیق می کنیم و هنگامیکه اورا بیاد میآوریم بیشتر به روح اومی اندیشیم و کمتر بدنش را بنظر میآوریم . روح حیاتی ترین و حقیقی ترین قسمت هرچیز و در حقیقت جوهر آن چیز است . روح یك آموزشگاه ، یك سازمان بازرگانی ، یك خانواده و حتی یك ملت حقیقی ترین واساسی ترین قسمت آنها محسوب میشود. بااینهمه نمیتوان آنرا بچشم دید .

ما ازعزیزی که رخت ازاین جهان بربسته است چه چیزش راپیوسته بیاد میآوریم ؟ بدنش را؟ قطعاً خیر . ما بیشتر خاطره روح اورا ، تمایلات اورا ، ذوق وسلیقه اورا ، ایدالها و نارضایتی های اورا ، هدفهائی راکه برای آنها زنده بود واصولی راکه علیه آنها مبارزه کرد در ذهن تجدید مینمائیم . هنگامیکه ما درباره ذهن شخص دیگری فکر می کنیم ، درباره افکار واحساسات وتمایلات وایدالهای او می اندیشیم. اجمال انکه ما درباره شست پا ، یاانگشت یاقلب وریه او فکر نمی کنیم بلکه درباره شخصیت او که غیرمادی است و عبارت از مجموع سجایای او ،اتوجه به

عوامل روحی اوست می‌اندیشیم . بااینهمه اعصاب وستون فقرات ومغز که جزء بدن میباشند برای تأمین وجود ذهن اهمیت‌حیاتی دارند زیرا بدون آنها ذهن قادر به‌فعالیت نیست . مغز در رفتار و کردار آدمی نقش‌اساسی را بازی میکند .

ارتباط بین بدن وذهن

چگونه بدن وذهن باهم ارتباط دارند ؟ درطول تاریخ این‌موضوع همواره مورد بحث فیلسوفان ودانشمندان قرار داشته وهرگز هم درباره آن سازشی حاصل نگردیده است . با اینهمه عقل سلیم بما اثبات میکند که بین بدن وذهن ارتباط بسیار نزدیکی وجوددارد که تجربیات‌شخصی خودمان هم صحت آنرا تأئید میکنند .

غالباً ما تأثیر بدن را برذهن احساس می‌کنیم و بهترین نمونه این تأثیر ، اثر بیماری در ذهن انسانی است . بمحض اینکه تب حصبه یا ذات‌الریه ویامرض عفونی دیگری بدرجه معینی میرسد تولید هذیان میکند. برخی ازبیماریهانخست مغز وازآنجا ذهن‌را تحت‌تأثیرنامطلوب قرار میدهند . در بیماری خواب مغز ورم میکند و میل شدیدی بخواب بیماررا بستوه میآورد .

کودکانی که مبتلا باین بیماری میباشند غالباً مبادرت بـقدامات وحشت‌انگیزی میکنند . یکی ازکودکان مبتلا به بیماری خواب چندی پیش هنگام شروع به‌عمل‌فجیعی غافلگیر گردید . توضیح آنکه یك‌جعبه میل قالی‌بافی ویك چکش برداشته ومیخواست باچکش میل ها را برسر بچه خواهر خود فرو کند که بموقع ازاقدام او جلوگیری کردند .

حتی کوچکترین اختلال در بدن ممکـن است ذهن را بیدرنگ

ناراحت کند. هرگاه ما غذائی نامناسب تناول کنیم ممکن است براثر آن تمام روز ما خراب شود ودرخویشتن ناراحتی وعصبانیت وسنگینی شدیدی احساس نمائیم و از مبادرت بهر کار عاجز شویم . غالب اوقات مخصوصاً بهنگام ناهار ممکن است ما خوب غذا بخوریم ولی اصول بهداشت را رعایت نکنیم . هرگاه پرخوری کنیم ممکن است خودرا خسته وسنگین وابله احساس نمائیم وکردار ورفتارمان بکلی تغییر یابد و حتی دوستان نزدیك و خویشاوندان عزیز و کارهائی که همواره بآنها علاقه داشته‌ایم بعوض آنکه مارا خشنود نمایند برعصبانیت ما بیفزایند وبیگانگان نیز از دیدن ما متنفر گردندو بنظرشان آدمهائی «صفرائی مزاج» بیائیم. همچنین آلکل وموادیگر ممکن است یك شخص موقرومتین واجتماعی راتبدیل بدبوی وحشی صفت نماید. آلکل حس شرافت ووفای بعهدرا ازمیان میبرد وهمه میدانند الکولیك‌ها اشخاصی قابل اعتماد نیستند . مبتلایان به مرفین عناصری دروغگو هستند که هیچکس بسخنانشان اعتماد ندارد . بیماری های خون وسفلیس و امراض کلیه و غده های مغز ممکن است آدمی را بکلی تغییر دهند. حتی چیز کوچکی ازقبیل عینکی که درست بچشم نخورد ممکن است چنان ناراحتی جسمانی ایجاد نماید که ذهن را نیز تحت تأثیر قرار دهد .

بنابراین مسلم است که بدن بطور قطع برذهن اثر دارد و عکس آن نیز صحیح است . یك بدن سالم که بین اعضای آن هم آهنگی کامل برقرار است معمولا حکایت ازیك روح بانشاط ومطمئن ونیرومندمیکند. اصطلاحات دموی و صفرائی و عصبی و غم‌زده و غیره ارتباط ذهن وروح آدمی را به بدن بخوبی نشان میدهد.

تأثیر ذهن بربدن

ذهن نیز تأثیر انکار ناپذیری بربدن دارد و این اثر ممکن است مطلوب‌ویازیان‌بخش باشد . هر کسی این نکته‌را دریافته است. هنگامیکه آدمی به نعمت آرامش روحی درزندگی نائل میگردد اشعه نیرو و نشاط واعتمادی ازاو ساطع میگردد که درپیرامونش اثر فراوان دارد. آرامش وخونسردی ورضایت انعکاس یك‌بدن منظم وسالم‌است . پس‌ازیك‌بحران ومبارزه روحی‌ما درعضلات خویش آرامش وراحتی‌عجیبی‌احساس‌میکنیم. قبل‌ازیك آزمایش مهم ممکن است فشار خون ما بالا رود و اضطراب و نگرانی غیرمترقبی برروحمان مسلط گردد و پس از آنکه کار دشواری بخوبی وموفقیت پایان یافت فشارخون بحال‌معمول برمیگردد .

هنگامیکه گربه‌ای ازسگ هاری میترسد بیش از اندازه معمول آدرنالین به‌مجاری خون او میریزد . درادرار اکثر اعضای یك‌تیم‌بزرگ فوتبال قبل ازشروع بمسابقه مهمی قند مشاهده میشود . دریکی‌ازجزایر دریای جنوب که مردمش بت‌پرست هستند بسیاری‌ازبومیان بمحض‌اینکه ازپیشوایان خود اطلاع می‌یابند بت باآنها ازسر غیظ درآمده است پس ازچند هفته از فرط ترس جان می‌سپرند .

محیط‌مطبوع ودل‌انگیز دربدن تأثیر فراوان‌دارد. زیبائی خستگی بدن را رفع وراحتی حیرت‌انگیزی درآدمی ایجاد میکند . محیطی که در آن صفا ودوستی ومهر ومحبت حکمفرما باشد ایجاد نشاط وآرامش روحی مینماید . محیط جذاب وافسونگر درهضم غذا اثر فراون دارد . غذای خوبی که باذوق وسلیقه‌برسفره چیده‌شودودرمحیط آرامش‌وراحتی صرف گردد فوق‌العاده درجلوگیری ازسوء هضم مؤثر است. این‌سخنان

سخنوری و شاعری نیست بلکه حقایقی است که امروز باسهولت هرچه تمامتر درآزمایشگاه بثبوت میرسد.

هربارکه ما بحل مسئله دشواری فائق میآئیم یك حس رضایت و رفاهیتی درخویشتن احساس میکنیم که در بدن تأثیر فوق‌العاده مطلوب دارد. بدن مردی کـه ذهنش همواره متوجه کار مورد علاقه او میباشد بمراتب بانشاط‌تر ونیرومندتر ازبدن مردی‌است که ذهنش کار نمیکند.

هرگاه ذهن آدمی مشغول مسائل صریح زندگی روزانه نباشد ناگزیر متوجه‌برخی کار های جسمانی میگردد که بهیچ‌روی‌درخورتوجه نیست. وقتی عشق و محبت برذهن حکمفرمائی‌کند بدن بمراتب بهتر ازآن هنگام کار میکند که کینه وعداوت و انتقام برذهن مسلط باشد. همچنین هنگامیکه ذهن ما آکنده ازمهر وعطوفت ونشاط‌ودوستی‌باشد اعضای بدن‌آسانتر وبهترکار میکنند بطوریکه میتوان‌گفت‌این‌احساسات وعواطف دریکایك اعضای بدن منعکس میگردند.

اشتها وجریان هضم غذای خودرا هنگامیکه تنهاغذا میل‌میکنید باموقعی‌که همراه جمعی ازدوستان‌خود هستید مقایسه نمائید. یابعد از پیاده روی و تفریح باتفاق دوستان همرنگ باموقعی‌که ناگزیر هستید بااشخاص غیرمتجانس که مورد علاقه شما نیستند درکنار هم دور سفره قرار گیرید.

جنبه‌های فرح‌انگیز زندگی ازقبیل ورزش وخنده وتفریح وحتی خودرا بکودکی زدن برای درست کارکردن بدن اهمیت حیاتی‌دارد و درست بمثابه روغنی‌است که‌ازاصطکاك وتصادم‌زیاداعضای بدن بیکدیگر جلوگیری نموده و دستگاه بدن‌را نرمتر بکار می‌اندازد. ما به بسیاری

از بیماران روحی برمیخوریم که طرز تفریح وتفنن‌را نمیدانند و ناگزیریم این فنون‌را بآنها بیاموزیم .

یکی ازهدفهای هنر بطورکلی آنست که دربدن ما انعکاس مطلوب بخشد . بیاد آورید امواج روح پرور موسیقی ، یك تابلوی دل انگیز نقاشی ، یك‌قطعه شعر خیال‌پرور ، یك مجسمه افسونگر چه اثری درما دارد ! بدون شبهه شنیدن یك‌موسیقی دل‌نواز ودیدن یك‌منظره زیبا در ما احساس نشاط وراحتی را بیشتر میکند . بالاخره این‌نکته از آفتاب روشن‌تر است که عبادت وتصوف واحترام در مقابل اسرار زندگی اثر مطلوبی دربدن دارد و حال آنکه خصومت ، شك وتردید، تألم، ترس و عدم اعتماد برعکس انعکاس سوئی دربدن می‌بخشد .

همه‌ما اثرات نامطلوب وآزار دهنده‌ذهن‌را بربدن‌احساس کرده‌ایم دراین خصوص اثر ترس دربدن نمونه جالب‌توجهی است . هربار که ترس برمامستولی میگردد قلب‌چنان بشدت می‌طپد که گوئی میخواهدازگلوی ما خارج شود . ماباسرعت غیرعادی‌نفس میکشیم و در خویشتن احساس برودت عجیبی میکنیم . نگرانی ممکن است توام با ناراحتی شدیدی هم درمعده باسد و پس از چنین آزمایشی‌ما احساس خستگی فراوان میکنیم . هرگاه مدت مدیدی درمحیط ترس ورعب بسر بریم بتدریج‌قوای خودرا ازدست میدهیم و همواره خسته ورنجور هستیم . بمحض اینکه حیوان درمحیط خوفناکی قرارمیگیرد ماده‌ای که مانع هضم‌است‌بسرعت درمجاری خونش ریخته میشود . عین همین‌حال برای انسان پیش میآید وجهازهاضمه او را مختل میکند . غالب اوقات اشخاص عصبی از « سوء هاضمه » خویش شکایت دارند و در تجسس داروئی هستند که ناراحتی

معده آنانرا رفع کند غافل از اینکه نگرانی وترس وشتابزدگی علل اساسی استفراغ وسوء هاضمه واختلالهای معده بشمارمیروند وبهترین دارو برای آنها آرامش روحی وآزادی از اضطراب ونگرانی است .

رنجهای روحی وتضاد امیال ممکن است میل مارا بغذا کاملا از بین ببرد وهرگاه مدت مدیدی دراینحال بسر بریم وزن ورنگ ونیروی خویش را از دست میدهیم و به مرض کم خونی مبتلا میشویم . برخی از بیماران شدیداً ازخستگی دائمی شکایت دارند ودائماً درپی داروی درد خود ازاین داروخانه بآن داروخانه میروند وچنین میپندارندکه بدن موجب خستگی استوحال آنکه بدن تنها عاملی است کهخستگی بوسیله آن ابراز میگردد. آنان باین نکته توجهندارندکه خستگی تنها انعکاس يك کشمکش ذهنی دربدن است که بدرستی رفع نگردیده است .

خشم وعصبانیت شدید نیز عاطفهٔ دیگری است که بیدرنگ تولید حس خستگی میکند . همچنانکه نگرانی بعلاوه نگرانی بعلاوه نگرانی مساوی باترس میشود عصبانیت بعلاوه عصبانیت بعلاوه عصبانیت مساوی باخشم میگردد .

مناظر نازیبا ممکن است مارا ازصرف غذا منصرف کند. هرگاه ما در محیطی بسر بریم که مطابق میل ما نباشد و هرروز ناگزیر گردیم با اشخاص واشیائی که مورد تنفر ماست تماس حاصل نمائیم مشاهده خواهیم کرد که بتدریج این نفرتها روی هم انباشته شده وسلامت مزاج وتعادل مارا بکلی متزلزل میکنند .

افراط درکارهای فکری بیش از زیادهروی درکارهای جسمانی زیان بخش است و طوری راحتی و آرامش ما را سلب میکند که ناچیزترین

پیش آمد های عادی دیگ خشم را دردل ما بجوش میآورد ودرقلب وسینه وسر ومعده و جهازهاضمه ما تولید اختلال و رنج میکند . در آغاز این ناراحتی‌ها جنبه عادی دارد و بهمین جهت ما بدانها زیاد توجه نمیکنیم . دراین مرحله نخست ما بعوض داروهای مسکن میتوانیم باایجاد تعادل درکارهای فکری وجسمانی از وقوع خطر بیشتری جلوگیری نمائیم .

دوری ازاجتماع و انزوای کامل تولید یک نوع نزدیک بینی ذهنی میکند ومارا گرفتارحالات روحی نامطلوبی از قبیل تنهائی و خودخوری وغم دوری ازخانه ووطن میکند . دوری زیاد ازخانه وعزیزان گل نشاط وشادی را درقلب آدمی پژمرده میکند واشتها وخواب را ازمیان می برد. آدمی اساساً میل باجتماع دارد و اجتماع در او شور و نشاط خاصی ایجاد میکند .

احساس حقارت ممکن است درارتباط اجتماعی ما باهم نوع خودمان تولید اختلال شدید نماید وهرگاه اجازه دهیم که احساس حقارت رو بشدت نهد افق ذهنی ما بطور محسوس کوتاه خواهد شد و تماسهای اجتماعی که برای ایجاد موازنه درما نهایت لزوم را دارد ازمیان خواهدرفت وپس ازچندی احساس اینکه ماا ثری دراجتماع نداریم ممکن است منجر به تضعیف عضلات وازمیان رفتن قوای جسمانی وناتوانی شدید گردد .

هرگاه شرم واندوه وتنفر وحسادت بدرجه شدیدی برسند همچون موریانه‌ای مارا میخورند وروز بروز مارا خسته‌تر ودرمانده‌تر وناتوانتر و بیچاره‌تر میکنند .

سرخی خجالت ، ناراحتی اندوه ، آتش سوزنده حسادت، مظاهر صوری عداوت و تنفر بنیکوترین وجهی آثار نامطلوب این عواطف را

بربدن آدمی نشان میدهند. تعجب نیز دارای انعکاس جسمانی است و بطور محسوس آدمی را تحریك میکند وممکن است ما را غرق در نشاط و شادمانی نماید ویا آنکه قلبمان را آغشته ازغم کند. هرگاه ما بهنگام صرف غذا در وادی حیرت وشك وبلاتکلیفی درباره امور زندگی خویش حیران باشیم ممکن است توجه ما ازصرف غذا بکلی منحرف گردد و خویشتن را گرفتار سوء هاضمه نمائیم.

بسیاری ازاشخاص قبل از آغاز مسافرت اشتهای خودرا از دست میدهند. وکیل مدافع قبل از رفتن بمحاکمه مهمی درست قادر به تناول غذای خویش نیست. غذاهائی که براثر نگرانی جراحان وحتی پزشگان بیماریهای روحی برای بیماران خود دست نخورده میماند ممکن است ارتشی را سیر کند.

برخی از کارگران براثر اغوای کنجکاوی که درحقیقت همان علم است ممکن است درپرداختن بکار ها و نقشه های مورد علاقه خویش افراط نمایند. هرگاه عشق بکار های مورد علاقه آدمی رو بشدت کامل نهد ممکن است بتدریج راههای دیگر فعالیت را مسدود سازد. ما همه بچشم خود دیده‌ایم برخی اشخاص چنان گرفتار فعالیت های ذهنی میباشند که دنیارا فراموش میکنند ونسبت بلباس و سایر احتیاجات بدن خویش کاملا بی‌قید میگردند ودیری نمی‌پاید که بدن درمقابل این بی توجهی زبان بشکایت میگشاید وگونه ها فرو میرود و حلقه‌های سیاه پیرامون دیدگان را فرا میگیرد و شانه‌ها خم میشود ورنگ چهره می‌برد و وزن رو بکاهش می نهد.

بنابراین مسلم است که ارتباط بین بدن وذهن دائمی وفوق‌العاده

نزدیك است ودرحوصله این کتاب نیست که بجزئیات این ارتباط بپردازیم.
این کتاب که درحقیقت هدفش تأمین سلامتی تن وروان است عملی‌ترین
وسائل نگاهداری سلامتی روحی وجسمانی وتأمین آرامش ونیرومندی
را برای شما شرح میدهد. تنها کافی‌است یادآور شویم ذهن وبدن‌چنان
پیوستگی حیرت‌انگیزی بهم دارندکه محال است حتی فکر واندیشه‌ای
بدون تأثیر دردستگاه بدن بذهن آدمی خطور کند.

باوجود این‌تماس نزدیکی که بین بدن‌وذهن وجود دارد مابراین
عقیده‌ایم که سیستم دماغی یعنی مغز و ستون فقرات واعصاب تأثیری در
عصبانیت ندارند.

۴

عصبانیت بیماری اعصاب نیست

« در این فصل اثبات خواهدشد باوجود
«ارتباط نزدیك بین بدن‌وذهن عصبانیت
« ناشی از بیماری سیستم اعصاب نیست

یکی ازاشتباهاتی که فوق‌العاده متداول است آنست کـه عموم دو کلمه عصب وعصبی را غالباً باهم اشتباه میکنند وبرای هردوکلمه تقریباً معنی یکسانی قائلند .

مثلا زیاد این جمله‌را میشنوید که « خانم‌فلان یك‌مشت‌عصب‌است» یااو « هیچ‌چیز جز عصب ندارد » یا « خانم‌من خیلی‌عصبی‌است» یا«آقای دکتر! من فوق‌العاده عصبی‌هستم » یا « اعصاب من بکلی‌ازمیان‌رفته‌است». این اصطلاحات امروز فوق‌العاده متداول است واگرچه ما معنی آنهارا میدانیم بااینهمه باید تصدیق کرد که درست بکار برده نمیشوند .

اینها صوری ازجملات متداول است لکن بهیچ‌روی جنبه علمـی ندارند . مثلا هنگامیکه ما میگوئیم اعصاب‌من دارداز‌هم متلاشی‌میشود

منظور ما آن نیست که اعصابم مانند سیم های ویولن به آخرین درجه کشش خود رسیده وممکن است ازهم بسگلد . هنگامیکه ما فوق العاده عصبی هستیم ممکن است احساس کنیم اعصابمان پاره شده است و حال آنکه چنین نیست .

قطعاً موقعی که دریابید موجب عصبانیت اعصاب ما نیستند غرق درشگفتی خواهید شد . هرگاه بیماری دوچار مرض عصبی شدیدی باشد تابحدی که اورا مالیخولیائی و یا نیوراستنیك خطرناکی بدانیم و سیستم عصبی اورا بفرض بوسیله‌ای ازبدنش خارج نموده کنار بگذاریم ملاحظه میکنیم کمترین اختلال یاتغییری در اعصاب او مشاهده نمیگردد . حتی ذره بین نیز چیز غیرعادی دراعصاب تشخیص نمیدهد وبنابراین ما بایدعلت عصبانیت را درجای دیگری بغیراز خود اعصاب جستجو کنیم .

ما بوسیله ذره بین میتوانیم بخوبی بیماری خود عصب را تشخیص دهیم وتغییراتی راکه این بیماری درآن حاصل کرده است بچشم مشاهده نمائیم . عصب بیمار با عصب سالم فرق بسیار دارد چنانچه منظره خانه‌ای که طعمه حریق گردیده بامنظره آن قبل ازوقوع آتش سوزی دارای تفاوت فاحش است . هرگاه عصبی آسیب سخت دیده وفرسوده شده باشد بعوض آنکه ظاهر معمولی خود را که شباهت بیك خط سیاه وکشیده یا سیم مستقیمی رادارد حفظ کند بصورت سیمی درمیآید که بچند قطعه تقسیم شده است یا سیم تلفنی که براثر طوفان متلاشی شده باشد .

اما علائم وآثاری که اعصاب بیمار دربدن بوجودمیآورند بهیچ‌روی شباهت به آثار عصبانیت ندارند . بلکه این علائم بستگی کامل به محل عصب ونوع بیماری آن دارد . مثلاهرگاه یکی ازعصب‌های ما سرمابخورد

ممکن است در طول آن عصب احساس رنج و ناراحتی نمائیم و پزشک متخصص بماخواهد گفت که مبتلا به نورالژی (اوجاع اعصاب) شده‌ایم لکن نمیگوید ما عصبی هستیم.

هرگاه آن عصب ازاعصاب حساس باشد ممکن است ما درقسمتی ازپوست که مربوط بآن عصب است احساس سوزش نمائیم وهرگاه آسیب و یابیماری عصب شدیدتر باشد بی حسی احساس میکنیم و هرگاه عصب بکلی خراب شده باشد پوست مربوط بآن ممکن است طوری بیحس شود که اگر سوزن هم بآن فرو کنیم احساس درد نکنیم ودراین صورت میگوئیم پوست بکلی بی‌حس شده است.

هرگاه عصب اصلی که منتهی به عضله‌ای میگـردد بوسیلـه کارد یاگلوله‌ای پاره ومتلاشی شود تولید عصبانیت نمیکند لکن عضله‌را ازکار میاندازد و آنرا فلج میکند. مثلا فلج کودکان ناشی از عصبانیب نیست بلکه بیماری عصب است. این مرض بیماررا عصبانی نمیکند لکن اعصاب عضله‌را خراب وعضلات مختلف مخصوصاً عضله‌های پارا فلج میکند.

ضربت وعفونت و برخی ازداروها ومواد مانند الکل وسرب باعصاب لطمه شدید میزنند. علائم آسیب دیدگی اعصاب عبارت ازدرد و بی‌حسی وضعف وفلج است لکن کمترین اثری ازاختلالات عاطفه‌ای منجمله عصبانیت درمیان این علائم مشاهده نمیگردد.

بدینطریق ما درمقابل این وضع متضاد قرار گرفته‌ایم که از طرفی مشاهده مینمائیم با وجود اعصاب عادی و ظاهراً بی نقص در آدمی تولید عصبانیت میشود و از طرف دیگر آسیب دیدگی عصب تولید عصبانیـت نمیکند. درحقیقت بیماری اعضائی که جزء دستگاه اعصاب نیستند مانند

قلب وشرائین وکلیه و غدد دردی و غیره بیشتر منشاء عصبانیت هستند تـا امراض و آسیب های مغز وستون فقرات واعصاب .

غالب اوقات دانش جویان قبل از آغاز امتحان ازطپش قلب و ناراحتی معده شکایت میکنند بدیهی است آنها مبتلا بهیچ گونه بیماری عصبی نمیباشند وبمحض اینکه امتحان پایان یافت و مخصوصاً دانشجو نمـره خوبی گرفت کلیه این آثار ناراحتی ازمیان میرود. هر گاه این قبیل احساسات ونظیر آن زیاد تکرار شود ممکن است شخص مبتلا به ضعف جسمانی ، نگرانی ، بیماری غدد دردی و یا عشق باشد ونخستین قدم در راه رفع این ناراحتی تلاش دردست یافتن به منشاء آنست . حریق ممکن است یا ازاتصالی برق ویا از نقصی درمخزن برق بوجود آید . همچنین عصبانیت نیز ممکن است منبع های مختلف داشته باشد وبهمین جهت است که در امراض روحی پزشگان درتجویز دارو تردید دارند و غالباً مشاهده شده است که تجویز داروئی برای دردسر وداروی دیگری برای بی خوابـی وماده مسکن دیگری برای تخفیف رنج بهیچ روی دربهبودی حال یك بیمار روحی اثر ندارد بلکه باید کوشید این نکته کشف شود که منشاء دردسر وبیخوابی بیمار چیست وهر گاه درست دقیق شویم مـلاحـظه می کنیم بیشتر علل این ناراحتی های روحی مسائل روزمره زندگی وکشمکشهای عاطفه ای وشك وتردید وغیره است وبنابراین معالجه بیمار با تجویز یك نسخه بالا بلند صورت نمیگیرد بلکه باید باو تسلط بر عواطف و درك مشکلات خویش را آموخت .

طبقه بندی عصبانیت

پزشگان متخصص تاکنون چهار نوع عصبانیت تشخیص داده اند :

۱ ـ **حرکت غیر ارادی** ـ علائم این نوع عصبانیت حرکات زیـاد

قسمت‌های مختلف بدن است که از کنترول اراده خارج میشود. اعضای بدن بدون هیچ علتی کشیده‌میشود و آدمی درخود احساس ناراحتی‌وعصبانیت میکند. تشنجاتی که به‌بدن وارد میآید شباهت بسیار به‌تکان دادن سینه ودست دربرخی ازرقص‌های سیاه‌پوستان یاحرکات‌اشخاص مبتلابه‌بیماری خواب دارد. شخص مبتلا بیش‌ازپیش احساس ناراحتی میکند ومیکوشد حتی‌المقدور خودرا باکار زیادتری مشغول کند و این افراط در کار سیل اضطراب ونگرانی را بطرف قلب او روان میسازد. اشخاصی که در کار کردن افراط میکنند وعادت ندارند لحظه‌ای آرام بنشینند وباستراحت وتفریح بپردازند غالباً مبتلا باین نوع عصبانیت میگردند. گاه از اوقات تنها یك‌عضو ازبدن متوالیاً تکان میخورد و یامتشنج میشود. بسیاری از اشخاص راکه به این نوع عصبانیت مبتلا هستند مشاهده میکنید مرتباً سرویادست ویاپلك چشم خودرا تکان میدهند در سن کهولت و یابراثر بیماریهای‌ورید،عده کثیری‌ازاشخاص‌مبتلابحرکت‌مداوم‌دست‌وسرمیشوند

۴ـ حساسیت ـ غالب اوقات عصبانیت ناشی ازحساسیت شدیددر مقابل برخی از تحریکاتی است که توسط حواس پنجگانه یعنی سامعه وباصره وشامه وذائقه ولامسه بذهن اثر میکند. برخی ازاشخاص‌بمحض اینکه صدای‌کشش ناخنی‌را برتخته سیاه میشنوند از فرط عصبانیت نعره میکشند واحساس میکنند خون دربدنشان منجمد گردید. برخی دیگر بمحض شنیدن کوچکترین صدا ناراحت و عصبانی میشوند. هرگاه دری بشدت صداکند چنان ازجا می‌پرند که گوئی مواجه بازلزله شده‌اند. هر صدائی بگوش آنها تیز وزننده وناراحت کننده میآید. دسته‌ای دیگر اصرار دارند اطاقشان همواره تاریك‌باشد واشعه دل‌افروز معمولی آفتاب

بنظرشان قابل‌تحمل نیست . برخی دیگر ازاستشمام بوهای‌معمولی‌مشمئز میشوند و دسته‌ای دیگر از چشیدن غذاهائی که بذائقه دیگران مطبوع است دوچار استفراغ میگردند . ما به‌بیماری برخوردیم که ازتماس زیر پیراهن ابریشمین با بدنش باندازه ای ناراحت میشدکه فریاد میکشید . همه اینها علائم حساسیت شدید است .

۳ ـ **روحی یا نفسانی** ـ دراین طبقه بیشتر افکاروتضادهای‌ذهنی وموقعیت های دشوار است‌که ایجاد ناراحتی وعصبانیت میکند ـ برای مبتلایان باین نوع عصبانیت هرپیش آمدی هرقدر هم عادی باشد مایه اضطراب ونگرانی وانعکاس شدید عاطفه‌ای است واین دسته از مردم همواره دستخوش شتابزدگی ووحشت و بدگمانی و نقصان اعتماد بنفس واحساس رنج حقارت وغیره هستند.

۴ ـ **عضوی** ـ این نوع عصبانیت‌را به‌عضو مخصوصی ازبدن‌نسبت میدهند . مثلا آدمی احساس میکند قلبش بدون جهت میزند ویا آنکه جگر بدرستی کار نمیکند . مبتلایان باین نوع عصبانیت که از پزشکی و جان‌شناسی اطلاعی ندارند این‌احساسات عجیب وغریب‌را غالباً باعضائی نسبت میدهند که هیچ‌گونه ارتباطی با آن علائم ندارند . گاه از اوقات این احساسات‌را بطور مبهم «ارتعاشات‌درونی» یا «فشارداخلی» یا «لرزش داخلی» نام می‌نهند .

با اینهمه باید دانست اگرچه بیماری سلسله اعصاب علت اساسی عصبانیت‌نیست ، ولی بوسیله سلسله اعصاب‌است‌که ما عصبانیت‌رااحساس میکنیم چنانچه هرگاه انگشت ما قطع شود بوسیله سلسله اعصاب است که احساس رنج مینمائیم .

سلسله اعصاب که عبارت از یکرشته اعصاب منشعب درسرتاسر بدن است درست بخطوط تلفن میماند که درسراسر کشور پراکنده‌شده است. مغز بمثابه دستگاه مرکزی تلفن توسط اعصاب حساس پیامها یااحساسات را دریافت میکند و سپس توسط اعصاب مولد یا محرك دستور های لازم به‌عضلات صادر و بمورد اجراگذاشته میشود.

این امررا بوسیله مثالی روشن می کنیم: بمحض اینکه صدای گلوله‌ای می‌شنویم ازجا می‌پریم ومی‌ترسیم و عصبانی میشویم. امواج صدای گلوله بگوش ما میرسد و اعصاب سامعه را متأثر میسازد و سپس محرکها تقسیم میشوند وبرخی بطرف مغز میروند وبقیه از طریق‌اعصاب اصلی به‌قسمتهای مختلف بدن ما از قبیل عضلات پا ودست وقلب وریه و روده وغیره انتقال می‌یابند. بدون اعصاب حساس که ما را بادنیای خارج مربوط میسازد ما قادر بشنیدن صدای گلوله نخواهیم بود وبدون اعصاب اساسی ما قادر به‌پریدن نخواهیم شد وبدون اعصابی که بطرف قلب وریه و روده های ما ممتد است قلب ما به‌تندی نخواهد زد، نفسمان سریعتر نخواهد شد و تغییراتی در حرکات روده های ما حاصل نخواهد گردید. بدون اعصاب حساس که ازقلب وریه‌ما منشعب میگردد ما ازاختلالی که دراین عضو حاصل شده و قسمتی از همان چیزی است که عاطفه می‌نامیم آگاهی نخواهیم یافت وبالاخره اگر ما مغز نداشته باشیم ازاین‌پیش‌آمد اطلاع‌حاصل‌نخواهیم‌کرد ونخواهیم توانست آزمایش‌خودرا برای‌دیگران نقل‌کنیم. بنابراین ملاحظه میکنیم سلسله اعصاب چه نقش حیاتی را در زندگی ما بازی میکند لکن هرگاه بگوئیم ترس ما از سلسله اعصاب ناشی شده است سخنی بی‌اساس گفته‌ایم.

بنابراین هرگاه اندیشه‌ای که مارا ناراحت یامرعوب کند به‌ذهن ما خطور نماید نباید تصور کنیم که منشاء آن سلسله اعصاب است . برای درك منشاء این احساسات تنها باید به تجربه خودمان متوسل گردیم یا باید برحسب تجربه دریابیم چرا فکری واندیشه‌ای یاآزمایشی، شخصی را ناراحت وعصبانی میکند وحال آنکه دردیگری هیچ تأثیری ندارد.

زندگی گذشته آدمی وتجربیات شخصی وی علل اساسی عصبانیت اورا تشکیل میدهند . تحلیل تجربیات گذشته بیماران ووادار کردن آنان به‌اعتراف دقایق باریك زندگی خویش ونقل امیدها ونگرانیها و تمایلات وتعهدات و آرزوهای خود در معالجه امراض عصبی بمراتب بیش از همه دارو های جهان اثر دارد در مثال بالا صدای گلوله ما را عصبانی کرد و این عصبانیت تنها ناشی از آن بود که سلسله اعصاب ما وضع معمولی داشت. هرگاه اعصاب سمعی ما بیمار بود صدای گلوله را نمی‌شنیدیم و این ترس وعصبانیت بوجود نمی‌آمد . بهترین وسیله برای معالجه عصبانیت وادار کردن بیمار به‌نقل زندگی وتجربیات گذشته او ودرك این مطلب است که چگونه عصبانیت وی بوجود آمده است وسپس بایدزندگی اورا برمبنای استوارتر وسالم‌تری پی‌نهاد وبنابراین درمداوای بیماریهای روحی وعصبانیت علم روانشناسی بمراتب بیش‌از تخصص درجان شناسی یااطلاع از سلسله اعصاب مؤثر است. باید دید صدای گلوله درشخص شما چه‌تأثیری‌دارد؟

۴

مفهوم های اساسی روانشناسی

« دراین فصل برخی ازمفهوم‌های اساسی
« روانشناسی ازقبیل احساس ، ادراك ،
« تفکر ، واکنش ، عاطفه ، عادت،غریزه
« وغیره تعریف‌میشود. خواننده‌ممکن‌است
« ازمطالعه این فصل صرف نظر کند وتنها
« برای درك اصطلاحات از آن استفاده
« نماید .

تعریف ذهن کار آسانی نیست وحتی در میان روانشناسان نیز در این باره توافق لازم حاصل نشده است . برخی‌ازتعریف‌ها جنبه‌ایدالیستی دارند وبیشتر به‌جنبه‌روحی ونفسانی ذهن‌می‌پردازند وبرخی دیگرچنان به‌جنبه مادی ذهن اهمیت میدهند که گوئی بین روانشناسی وجان‌شناسی فرقی قائل نیستند . باوجود این مشکلات هر کدام از ما برحسب غریزه معنی ذهن ووجدان‌را تا اندازه‌ای درك می کنیم .

برای درك فصول بعدی لازم بمطالعه این فصل نیست . زیرا فصل های بعدی مربوط به طرز کار ذهن است . این فصل تنها مقدمه‌ای است که خواننده‌را بابرخی ازاصطلاحات روانشناسی که درك مسائل روحی‌را تسهیل مینماید آشنا میکند . همچنانکه یك ساعت سازبدون آنکه بتواند

اصول فیزیکی را شرح دهد میتواند بخوبی ساعتی را تعمیر کند وحتی بسازدماهم بدون آنکه بتوانیم‌ذهن را درست تعریف کنیم بطور غریزی در باره آن اطلاعات فراوانی داریم . اجازه دهید یادآور شویم هربار که مادرباره ذهن فکر میکنیم چه‌چیزهائی را بیاد می آوریم؟ آنهاعبارتنداز افکار، احساسات ، امیال . آرزوها ، ترس ها ، تصمیم ها و سلیقه ها که حقیقت‌تجربیات ذهنی‌ما بشمار میروند.طریقه ذهنی‌یادرون ذاتی(۱) یعنی توجه‌بتجربیات شخصی که‌معلوم ذهن‌هستند بنابراین ماباتوجه به‌تجربیات شخصی‌خود که‌معلوم ذهن‌هستندمیتوانیم تااندازه‌ای بکیفیات آنها پی‌بریم. ما ممکن است افکار و احساسات و تمایلاتی داشته باشیم که هیچ فرد دیگری درجهان ازآنها اطلاع نداشته باشد مگر آنکه ما حاضر بافشاء آنهاگردیم . کنجکاوی ونیروی مشاهده وهوش اشخاص خارج هر قدر هم قوی باشد محال است بتواند پرده از روی تجربیات ذهنی ما بردارد مگر آنکه ما حاضر بآشکار کردن این تجربیات شویم . این موضوع برای مطالعه ذهن ووجدانیات ما فوق‌العاده اهمیت دارد . هیچکس جز خودآدمی نمیتواند برنفسانیات خویش پی برد لکن بدن وضع دیگری دارد بدین‌معنی که هرشخص آزموده وکاردانی میتواند باسرار بدن ما پی‌برد وحتی‌برخلاف‌میل‌ما ، ما را تحت مطالعه دقیق قراردهد . چنانچه مثلا هنگامیکه بر اثر تب شدیدی دوچار هذیان شده‌ایم ویا بعد ازیك حادثه اتوموبیل که بیهوش افتاده‌ایم پزشك کارشناس میتواند دقیقاً بدن مارا بررسی کند. پس ازمرگ جسد ما ممکن‌است مورد مطالعه‌وتشریح قرارگیرد لکن هرگز هیچکس بذهن ووجدان ما دست نخواهد یافت .

روش‌ذهنی‌یعنی‌دقت در کیفیات نفسانی‌خویش، آدمی‌را ازچگونگی

---

(۱) Subjectif

ذهن ووجدان خویش آگاه میسازد وروش مشاهده اورا از چگونگی بدن مطلع میکند. یکی از مکتب های روانشناسی که توجهش معطوف بمطالعه خوی و رفتار انسانی است سعی میکند ذهن و کیفیات وجدانی را از روانشناسی بکلی محو کند زیرا بر این عقیده است که تنها بدن شایان مطالعه است. این مکتب بتدریج روانشناسی را داخل در حیطه بدن شناسی میکند لکن روز بروز باتضادها و مشکلات بیشتری مواجه میگردد چنانچه مثلا برافروختگی یا پریدگی رنگ چهره غالباً ناشی از جریان خون در بدن ماست. ولی در بسیاری از موارد ممکن است ناشی ازیك بیماری یا عاطفه یا اندیشه‌ای باشد. درموارد اول ما باید ازلحاظ جان شناسی موضوع را بررسی کنیم ودر موارد اخیر ازحیث روانشناسی

هنگامیکه شخصی نگران یا عصبانی است نکته‌ای که بیشتر مورد توجه ما قرار می گیرد آنست که افکاروتمایلات و نگرانیها واندیشه‌های اوچیست؛ طریق مشاهده وآزمایش بدن با وسائل ناچیزی که دراختیار ما میباشد اطلاعات بسیارمختصری در دسترس ما قرار خواهد داد وحال آنکه باروش ذهنی میتوان اطلاعات گرانبهاتری کسب کرد. این حقیقت را میتوان بـا این مثال روشن ساخت: ممکـن است بیماری در قسمت راست معده‌ائی احساس درد کند ومعده ممکن است آنقدر محکم باشد که براثر معاینه، دکتر نتواند مطمئن شود آیا درد معده خیلی شدید یاخفیف است وهرگاه بخواهد منتظر شود که بوسیله مشاهده وآزمایشهای گوناگون دیگر ازمحل درد و چگونگی آن اطمینان حاصل کند بعید نیست بیمار زندگی را بدرود گوید وحال آنکه چند کلمه اظهار خود بیمار ممکن است اوضاع راکاملا روشن کند وجانش را از خطرمرگ برهاند. بیمار ممکن است بگوید درد از کجا ناشی شده و تا چه حد شدت دارد و چه

وقت آغاز گردیده است ؟ با وجود این روش ذهنی هرقدر هم سودمند باشد ازلحاظ علمی بهیچ‌روی ارزش نداردزیراحقیقت‌علمی تنها بامشاهده وتجربه به ثبوت میرسد.

بنابراین در روانشناسی ما باید همواره ازدوروش تجربه در آن واحد استعداد نمائیم . بدین‌معنی که بوسیله روش‌مشاهده بدن وسلسله اعصاب را تحت بررسی دقیق قرار دهیم و بوسیله روش ذهنی به ذهن و وجدان دست یابیم ودرعین حال از آمیزش واختلاط دوجنبه جلوگیری نمائیم . برخی کلمات هستند که بهر دو جنبه ارتباط دارند مانند کلمه « غریزه » .

ما دریك دنیای لمس شدنی زندگی میکنیم . در زبان علمی این جهان را محیط مینامند . هرگاه یك شاخه درخت بر روی پای ما افتد آنرا باپا بگوشه‌ای پرتاب میکنیم . دراینجا یك حرکت یا اغتشاشی در جهان خارج روی داده است که بدن ما را لمس کرده و ما آنرا احساس کرده‌ایم وبا ذهن خود حقیقت آنرا تصدیق نموده‌ایم براثر این کیفیت بدنی وذهنی ما مبادرت باقدامی میکنیم که دردنیای فیزیکی یا محیط پیرامون ما اثری می‌بخشد بدین‌معنی که وضع شاخه را در دنیای خارج تغییر میدهد . این حرکت یا اغتشاش محیط که ما را لمس میکند محرك نام دارد و اقدامی که ما درمقابل آن انجام میدهیم انعکاس نامیده میشود و کیفیت بدنی وذهنی که برای‌مادراین تجربه حاصل‌میگردد کیفیت‌ذهنی و بدنی(۱) خوانده میشود که درحقیقت عبارت از مجموع آزمایش بدنی وذهنی درمدت معینی است .

سلسله اعصاب عبارت از ملیونها عصب و کیفیات آنهاست . این

Psychophysical

اعصاب مانند سیم‌های تلفن که درسراسر کشور پراکنده است تمام بدن‌را فراگرفته‌اند . مغز شباهت.به‌مرکز گیرنده دارد که‌احساسات‌را ازسرتاسر بدن دریافت داشته و دستورهائی برای اجرا بعضلات میدهد .

احساسات ، ادراکات ، افکار ، انعکاسات

برای درك مسائل روانشناسی باید با برخی اصطلاحات مربوط بآنها آشنا گردید . اصطلاحات روانشناسی را نباید بمنزله تجربیات ذهنی تلقی کرد زیرا این تجربیات آنقدر دامنه وسیعی دارند که هیچ تعریفی برای آنها کافی نیست . اصطلاحات تنها تکیه گاههائی برای فهم نکات روانشناسی است .

احساسات غالباً بمنزله اجزائی‌ازتجربیات ذهنی آدمی‌تلقی‌میشوند همانطور که یك عصب ما واحدی ازسلسله اعصاب‌است ویایك بافته‌جگر واحدی ازجگر، احساسات نیز واحدهائی ازکیفیات ذهنی انسانی‌بشمار میروند. احساسات نخستین وابتدائی‌ترین تجربیاتی هستند که مامیتوانیم کسب کنیم‌ومیتوان آنها را شبیه بسنگهای‌اساسی‌پایه یك‌ساختمان‌دانست که زندگی ذهنی ما برآن‌ها استواراست . اشخاص بزرگ کمتراحساس پاك دارند مگرآنکه احساسات کاملا جنبه‌نو وبدیعی داشته باشند . مثلا مزه یك‌نوع جدید شراب یایك نوع خوراك کم‌سابقه ازقبیل‌حلزون‌ممکن است بمنزله احساسات کاملا تازه‌ای تلقی گردند . با اینهمه برای اشخاص بزرگ قسمت اعظم احساسات ماطوری بهم آمیخته‌اند وباخاطرات‌وجنبه های قبلی احساسات مخلوط شده‌اند که معمولا برآنها نام ادراکات(١) می‌نهند · ادراکات را میتوان بمنزله دسته‌ای از احساسات آمیخته بهم دانست . بهتراست این نکته را بوسیله مثالی روشن کنیم .

---

١ – Perceptions

زردی رنگ، گردی شکل، وزن تقریبی، ومزه‌درموردیك پرتقال بطور جداگانه جنبه احساس دارند لکن این احساسات هر گاه دست بدست خاطرات وجنبه قبلی ذهن‌ما درباره فایده پرتقال دهند آنگاه‌است که ما وجودپرتقال را بطورکلی‌درك میکنیم. منظورما ازشرح‌این‌تعریفها تنها آنست که هنگام مطالعه کتاب بزرگتری در باره روانشناسی بمعانی آنها پی‌ببریم.

تعریف فکرکار بسیار دشواری است. هیچ تعریفی تاکنون برای فکریافت‌نشده است که هم کامل باشد وهم مورد سازش روانشناسان‌قرار گیرد. فکرو خیال بهم بستگی‌فراوان دارند. درعمل ما اطلاعات دست اولی درباره دنیا بدست میاوریم لکن با فکر و تخیل ما بطوردست‌دوم و باآب ورنگ بیشتری درباره اشیاء جهان‌قضاوت میکنیم‌یابعبارت‌دیگر بوسیله فکرمشاهدات خویش را تفکیك مینمائیم و بدیهی است که این تفکیك‌مدت زیادی وقت می گیرد. ما دیدگان خودرامی‌بندیم‌وتجربیات خودمان را درذهن مجسم می کنیم ویا تجربیاتی راکه درنظر داریم بعمل آوریم مرور مینمائیم وهمین مرور تجربیات است که منتهی‌بعمل‌میگردد

میل عبارت ازکوشش آدمی برای اجرای یك‌نقشه یاتصویر ذهنی است.

برای درك مسائل روانشناسی باید چند اصطلاح دیگر را نیز از نظرشما بگذرانیم: انعکاس [۱] عبارت ازعملی است که توسط سلسله اعصاب صورت میگیرد لکن‌احتیاجی‌بهمکاری مغز برای اجراشدن‌ندا

Reflex (۱)

انعکاسها نه‌تنها مربوط بحرکت دستها و پا های ما (عضلات غیر ارادی) میباشند بلکه باحرکات اعضای مختلف بدن (عضلات غیرارادی)مانند قلب ومعده وروده و رگها هم ارتباط دارند .

هرگاه کسی سوزنی بدست‌فروکند یاشئی داغی‌رابدست فشاردهد دست با سرعت فراوان عقب میرود . این انعکاس را یك انعکاس نخاعی مینامند . با اینهمه اگر این‌انعکاس مورد مطالعه دقیق‌قرار گیرد مشاهده میشوددرعین‌حال که دست‌عقب‌کشیده‌میشود ضربان‌قلب شدیدترمیگردد ورگهای‌کوچك بدن نیزمنقبض گردیده وفشارخون را بیشترمیکند این انعکاس را انعکاس کمکی میخوانند.

هرگاه قلب خیلی شدید بزند ما ازبروز انعکاس آگاهی میبابیم واندکی احساس نگرانی‌میکنیم وسپس‌کاملا خسته میشویم و بدینطریق ما مواجه‌بایك‌آزمایش عاطفه‌ای‌میگردیم.فیزیولوژیست‌ها (جان‌شناسان) اثبات‌کرده‌اند هنگامیکه ما دوچار عاطفه‌ای میشویم انعکاسهای کمکی فوق‌العاده شدید هستند ودرقلب و روده‌ها ورگها وغدد وعضلات‌حرکاتی تولید مینمایند . هنگامیکه ما ازفعالیت این‌اعضاء آگاه میشویم میدانیم که این اعضاء توسط اعصاب مختلف باید بامغزارتباط داشته باشند .

غالب‌اوقات غریزه بنفع آدمی‌بکارمی‌افتد واعضای بدن را تحریك باحتیاطهای لازم میکند . هرگاه ما دراتوموبیل باشیم وناگهان انفجاری روی دهد وماشین متوقف شود ما بفرمان غریزه اولا از اتوموبیل بپائین می‌پریم و ثانیاً می‌ترسیم . پرش‌ازاتومبیل براثر انعکاسهای ارادی‌صورت میگیرد وعضلانی که این پرش راانجام میدهند عضلات ارادی یعنی‌دست وپا هستند . اما درهمان اثناء قلب شروع به‌طپش میکند و معده حرکات منظم‌وعادی‌خودرا متوقف مینماید ورگها منقبض‌میگردند وتنفس‌سریعتر

میشود. کیفیت فعالیت شدیدسلسله اعصاب کمکی واعضائی که‌شامل‌عضلات غیرارادی میباشند درمغز ثبت میگردد ودرذهن ما بمنزله‌یك‌عاطفه‌نمایان میشود . بسیار اتفاق‌می‌افتدکه برخی اشخاص بدون علل نمایان خارجی دوچار عواطفی میشوند . آنها درحقیقت دراستفاده ازاعصاب کمکی افراط مینمایندوعواطف‌خودرا بهدرمیدهند این‌اشخاص‌درحقیقت‌مبتلا بعصبانیت میباشند و برای بهبود حال آنان بسیار لازم است که تجربیات عاطفه‌ای زندگی آنان تجزیه وتحلیل گردد و این نکته کشف شود که چه عواملی بیش ازاندازه درزندگی عاطفه‌ای آنان دخیل بوده‌است .

روانشناسان‌سالیان متمادی است که درباره‌سه‌جنبه‌اززندگی آدمی یعنی فکرواحساس و اراده قلمفرسائی میکنند . آنها برای هر آزمایش ذهنی‌یك جنبه فکری (احساس ، ادراك ، بازشناسی‌وحافظه) ویك‌جنبه حسی (عواطف واحساس‌لذت یارنج) ویك‌جنبه‌میلی (توقع، میل، اقدام) قائل هستند ومعتقدندکه این سه جنبه بیکدیگر پیوستگی کامل دارند. با اینهمه بسیاراتفاق میافتد هربارکه ما احساس شدیدی میکنیم وحس ما جنبه عاطفه پیدا میکند دربدن ما انعکاسی پدید میآید درست مثل موقعی‌که انعکاسهای غیرارادی روی میداد . برخی از روانشناسان حتی عقیده دارندکه احساسات و عواطف چیزی دیگر جز آثار همین فعالیت ها نیست وعاطفه در حقیقت یك نوع پلی‌بین جنبه فکری وجنبه ارادی‌یا اجرائی ذهن ماست .

بدینطریق ما کوشیدیم ارتباط بین جنبه های ذهنی و جسمانی را مخصوصاً با توجه به احساسات وغرایز وعواطف روشن‌کنیم زیراعصبانیت بطوریکه بعداً خواهیم دید باین انعکاسهای کمکی بستگی بسیاردارد .

این نکته باندازه‌ای مسلم است که هر روز هزاران تن از اشخاص به پزشک مراجعه نموده وتصور میکنند که اعضای مختلف بدن آنها از قبیل قلب ومعده وغیره عیبی دارد وحال آنکه اشکال اساسی عاطفه‌ای است که در اعضای مختلف بدن اثر بسیار شدیدی بخشیده است ومؤثرترین کار پزشک در بهبودی بیمار آنست که این ارتباط بین عاطفه و وضع اعضای بدن را به بیمار بفهماند. علت عدم موفقیت بیشتر پزشگان در معالجه این قبیل بیماران آنست که بدون توجه باین ارتباط و بمناسبت عدم اطلاع از اکتشافات جدید روانشناسی داروهائی تنها برای معالجه بدن تجویز میکنند وتوجهی بعاطفه یعنی منبع اساسی بیماری ندارند.

بطور کلی در کلیه موارد عواطف شدید باید مخصوصاً به تأثیرات بدنی این عواطف توجه نمود. دروتی کانفیلد نویسنده معروف دریکی از آثار خود بنام «راف هن» (۱) عاطفه را بزبان ادبی توصیف کرده است:

«... اما درزندگی او گفتی بحکم تقدیر هیچ فرصتی برای بروز عاطفه یا احساسات زنده و شورانگیزی وجود ندارد. هیچ واقعه‌ای که شوری دردل او افکند روی نمیداد وجز کسالت و اندوه نصیبی نداشت: هیچ! هیچ! اگرهم گاهی نورامیدی می‌تابید دست روزگار بی درنگ آنرا خاموش میکرد. یاد آن بعدازظهرهای دل‌انگیز که لوسی تارك دنیا اورا بدیر میبرد تا (الی) کشیش با اوصحبت کند بخیر! فلورا از نخستین روز ورود به (بایون) در دل میل شدیدی برای آشنائی با کاتولیکهای حقیقی که آب مقدس استعمال میکنند و به مقدسان ایمان دارند احساس میکرد ودوست داشت باتفاق لوسی که باللباس بلند مشگی و کلاه سفید

(۱) Rough Hewn

پیچ‌درپیچش شباهت به تصویری‌داشت که از کتابی‌قطع شده‌باشد‌بگردش برود .. با اینهمه این‌بارحال دیگری باو دست داد . هنگامی که کشیش کهن سال وخشك با چهره گرفته و چشمان گود افتاده نگاه تاریکی باو افکند و بالای سر اوعلامت‌صلیب کشید احساس کرد که قلبش تندترمیزند وچون بعداً درمنبرسفید دیر که امواج اشعه زرین ازخلال‌پنجره‌های‌بسته بر آن می‌تابید برای اوصحبت میکرد لرزشی‌درسراسر بدن‌خوداحساس نمود شبیه همان لرزشی که خود کشیش پیر در بدن لاغر و نیرومند خود احساس‌میکرد . ازدیدگان کشیش دراثنائیکه‌صحبت‌میکردفواره‌ای آتش بطرف فلورا روان بود و انگشتانش که درآفتاب مناطق استوا سیاه‌شده بود بمحض تماس یافتن باصلیب بلرزه درآمد . آه ! هنگامیکه به‌فلورا میگفت تا موقعی که شك و تردید را ازدل نزداید و خویشتن را بآغوش مادرحقیقی خود یعنی کلیسای خدا نیفکند معنی زندگی‌را نخواهدفهمید چه شور وهیجانی داشت ! فلورا هیچ نمیدانست شك یاعقیده‌ای دارد که باید بدور بریزد یانه ، او هرگز فکری در باره مذهب نکرده بود ، او تنها میخواست که کشیش‌پیراورا بلرزاندوخویشتن‌را نیمه‌بیهوش‌احساس کند در اثنائی که لوسی ضمن محکم کردن گردن بند سرخ فام او اشك میریخت و بآرامی نماز میخواند » .

نویسنده دراین ترسیم ادبی عاطفه ، از قلب پر طپش و لرزیدن و سوختن واحساس بیهوشی و اشك و کلیه کیفیات بدنی که از انعکاسهای کمکی بوجود میآید صحبت کرده است . این علائم تقریباً همان آثاری است که ما دربیماریهای عصبی تشخیص میدهیم و تنها تفاوت آنست که درعصبانیت این عواطف همیشه دامنگیر یکنفراست وحال آنکه‌درادبیات

مانند زندگی معمولی موقتی ومتناوب هستند .

عواطف

برای پی بردن بخوی و رفتار انسانی مطالعه عواطف او ضرورت کامل دارد زیرا عواطف نقش حیاتی تأمین نیروی لازم برای رفتار و کردار آدمی را بعهده دارند . عاطفه نیروئی است که آدمی را بانجام کار برمی‌انگیزد . عاطفه است که انسان را وادار بکار میکند و درحقیقت اورا از جهان نباتی به جهان حیوانی سوق میدهد .

هر انسانی برای آنکه زنده بماند باید تنفس کند ، غذای خود را هضم نماید ، مواد اضافی رادفع سازد واکسیژن لازم ازریه‌هایش باعضای مختلف بدنش برسد لکن اینها تنها کافی نیست زیرا اوباید غذای خود را بدست آورد ، بمنظورحمایت درمقابل سرما پناهگاهی برای خودش بسازد بجنگد ، درموقع لزوم فرارکند وبرای امتداد نسل متأهل گردد .

عواطف است که نیروی لازم برای اجرای این اقدامات تأمین مینماید. علاوه براین فعالیت‌های اساسی ، عواطف بزندگی جان وزیبائی میبخشند ومنبع لذایذ والطاف حیات را تشکیل میدهند . نقاشی یك تابلو افسونگر ، تبدیل یك قطعه مرمر بیك مجسمه دل‌انگیز پایدار ، نگارش یك داستان شورانگیز و بطور کلی هرهنر دلپذیر و جاودان از عاطفه الهام میگیرد و نه ازعقل .

عواطف در کلیه تصمیم های بزرگ و کوچك افراد تأثیر فراوان دارند وبرمقدرات ملتها حکمفرمائی میکنند .

عواطف است که همچون فنر ، توده‌های عظیم را بحرکت میآورد ، آتش شورش وانقلاب را مشتعل میسازد ، ملتها را بجان یکدیگر میاندازد

و خونین ترین جنگها را دامن میزند، مدارك بزرگ تاریخی را بعرصه وجود میآورد، تاج وتخت سلاطین را بباد نیستی میدهد، سر پادشاهان را ازتن جدا میسازد، مانندیك جریان برق آتشی در میان مردم روشن میکند ومردان معمولی را باوج عزت میرساند وخدایان قدرت‌را با خاك یکسان مینماید.

بدیهی است از نیروی عاطفه هم میتوان برای نیل بهدفهای عالی استفاده نمود وهم برای‌رسیدن به‌مقاصد پست‌ونامطلوب هرگاه بخواهیم از آن نتیجه نیکو وگرانبها اتخاذ نمائیم‌باید آنرا تحت راهنمائی‌وهدایت عقل ومنطق قرار دهیم. بهداشت روحی بما میگوید که در موقع لازم ما نمیتوانیم ازتولید احساسات درروح خودجلوگیری کنیم. ما ناگزیریم بوجود آنها تن دهیم لکن میتوانیم معلوم کنیم با این احساسات چه باید کرد؟ ما میتوانیم بوسیله فکر و اراده خویش اقدامات خود را تحت بازرسی قراردهیم وآنها را هدایت کنیم. تفکر بدینطریق جهت و نقشه استفاده‌ازنیروی عاطفه را معلوم میکند وآنرا بمجراهائی‌هدایت مینماید که ممکن است سودمند یازیانبخش ومؤثریا بی‌نتیجه باشد. شخصیت و خوی اصطلاحاتی‌است که معمولا برای نشان‌دادن طریق ومجرائی که‌این نیرو تعقیب‌میکند بکارمیروند. درهرصورت فکروشخصیت بدون‌عواطف که بهردونیرو میبخشد بی‌جان وبی‌معنی خواهند بود درست بمثابهٔ سیم برقی که فاقد برق باشد.

بدینطریق عواطف تولید نیرو میکند ودرپرتو نیروی عاطفه‌است که ما میتوانیم کاری‌انجام دهیم، بدویم، مبارزه کنیم، از کسی مراقبت نمائیم وکسی را دوست بداریم. کلیه‌کارهای ما و چگونگی انجام آنها

توسط اراده وفکر وعادات وشخصیت ما صورت میگیرد .

راهی که معمولا ما را برای پی بردن بوجود فعالیت عاطفه‌ای درخود کمك میکند احساس این فعالیت است . ماغالباً حس را یك «عاطفه‌شدید» می نامیم. ماعاطفه‌ترس را احساس میکنیم وحس میکنیم که میترسیم. ماعاطفه خشم را احساس میکنیم وحس می کنیم خشمناك هستیم. بدین طریق غالباً کلمات «عاطفه» و «احساس» بجای یکدیگر استعمال میشوند وعواطف خود را بجای احساس میگیریم .

شخصی که دارای عواطف نیرومند است شخصی است که دارای احساسات قوی است . اما درهردوصورت منظورما ازعواطف واحساسات نیروی آنهاست . هنگامی که میگوئیم احساسات ما ، ما را وادار بانجام کاری میکنددراغلب موارد منظورمان آنست که نیروی عاطفه ماراتحریك میکند . بمناسبت اهمیت شگرفی که عاطفه درزندگی آدمی دارد مابطور مبسوط‌تری درفصل دیگری درباره آن وهمچنین عواطف مهم خشم وترس صحبت خواهیم کرد .

عادت

برخی اصطلاحات است که بهیچ‌روی نمیتوان آنها را درست‌تعریف کرد . اصطلاح «عادت» یکی از آنهاست که جنبه ابهام داردزیراهم‌میتوان آنرا ضمن صحبت درباره کیفیات بدنی وهم راجع بکیفیات‌ذهنی بکاربرد چنانچه، عادات کاروبازی وعادات فکری داریم . ما باید همواره‌سعی کنیم بطورروشن بذهن داشته‌باشیم که کلمه عادت را بچه‌معنی استعمال‌میکنیم. هنگامیکه کلمه عادت را بکارمیبریم افکارمتعددی بذهن‌ماخطورمیکند

نخست فکر تکرار . هنگامیکه ما عادت میکنیم در موقع ورزش همیشه یك طور لباس بپوشیم یا اگر جراح هستیم بسبك خاص خود عمل کنیم ویا اگر کشاورز هستیم بارسنگینی را بازبردستی برداریم این فکر پیش میآید که ما مکرر این طور رفتار کرده‌ایم تا اینکه برای ما عادت شده است . هر گاه ما از حرکات عادی مختلف خود فیلم برداریم مشاهده میکنیم که حرکات بطوریکنواختی تکرارشده است . عادات فکری نیز همان حال را دارند ما آنقدر درباره چیزی یکسان فکر میکنیم تا برای ما عادی شود .

فکر دیگری که کلمه عادت در ذهن ما ایجاد میکند فکر « خود ـ بخودی » است. توضیح آنکه اگر کسی بگوید ما اهل عادت هستیم منظورش این است که ما بدون هیچگونه فکر و تأملی کارهای معینی را انجام میدهیم یا درباره چیزی قضاوت میکنیم و اظهار نظر مینمائیم . هرگاه کارروزانه ما ایجاب کند که میله‌های سنگین را اززمین برداریم این کار طوری برای ما عادی میشود که هرروز بدون هیچگونه فکر و تأمل آنرا خودبخود انجام میدهیم . پس از آنکه بازی تنیس ویاشنا را فراگرفتیم ما حرکات آنهارا بطورغیرارادی وبدون فکر انجام میدهیم . هرگاه ما در سیاست جمهوریخواه دوآتشه باشیم ویا درمذهب از کاتولیکهای متعصب در سیاست و مذهب بدون تفکر و تأمل زیاد ، تصمیم می گیریم زیرا ما درباره این مسائل طرز تفکر عادی داریم. درحقیقت عادت برای ما یك نوع تصمیمهای ساخته و پرداخته فراهم میکند . رسوم و آداب عبارت ازعادات تفکر و اقدامی است که جامعه بطور آماده بما تحویل میدهد . زندگی از یك لحاظ عبارت از آموختن و بوجود آوردن عادت است و این نکته نه تنها از لحاظ جسمانی بلکه از جهات ذهنی وروحی نیز واجد اهمیت فراوان است زیرا هر گاه کسی معتاد

به‌عادات نیك کارکردن یا اندیشیدن و یااقدامات مطلوب نمودن گردددر مورد برخورد به‌مسأله‌ای که بتوان آنهارا باعادات ساخته حل کرد از زحمت و کوشش زیادی مصون میگردد وفرصت وزمانی که بدینطریق صرفجوئی میشود ممکن است صرف کوشش درراه حل مسائل دشوارتر گردد .

استاد شدن درکاری اعم ازبدنی یافکری یعنی معتادشدن بآن کار.

اشخاص باهوش وپیروز چه درامور فکری وچه‌در کارهای‌جسمانی عادات‌خوب‌و گرانبهائی‌دارند. بسیاری ازاشخاص که‌ازلحاظ عاطفه ناتوانند ویاازحیث‌فکر نقصی‌دارند نمیتوانند برای مواجهه بامسائل‌زندگی عادات خوبی‌کسب کنند و همواره باانعکاسهای خام در مقابل مشکلات مقاومت میکنند وبرای آنها هرمشکلی که ممکن‌است باعادات‌خوب مرتفع گردد فرصت تازه‌ای برای ایجاد عاطفه یاتردید است . کودکی که بوق‌اتوموبیل های آتش‌نشانی را می‌شنود بازی خود را متوقف میسازد و سخت تهییج میگردد (عاطفه) و همه‌نوع فکر میکند (تخیل) و تا مدت زیادی ببازی خود بر نمیگردد (عمل) وشاید هم بازحمت واشکال‌دوباره ببازی‌بپردازد.

یك‌مردسالم‌وعادی که همان‌صدارا میشنود ممکن‌است‌موقتاصندلی خودراترك گوید لکن بمحض‌اینکه دریافت حریق‌در آن نزدیکی‌ها نیست برحسب عادت بکار خود باز میگردد .

مرد عصبی در مورد همان صدا مانندکودك رفتار میکند و نه تنها مبهوت بماشین‌های آتش‌نشانی می‌نگرد بلکه بطور کلی ازلحاظ‌عاطفه‌ای هم که دراو ایجاد میگردد شبیه بکودك است . یك‌مولدعاطفه، مردعصبی را بیش ازیك مرد عادی ازکار خود باز میدارد اشخاص خونسردوموفق وآرام براثر محرکهای عاطفه‌ای ناچیز کار خودرا ترك نمیگویند و اگر

هم بگویند بیدرنگ بکار خود باز میگردند .

این نکته مارا باجنبه دیگر کلمه‌عادت آشنا میکند و آن این‌است که عادت چیزی فراگرفتنی‌است . ما این‌مطلب‌را وقتی بهتر درك‌خواهیم کرد که عادات‌را باانعکاسهامقایسه کنیم . انعکاسها اعمالی‌هستند که‌بوسیله مراکز عصبی انجام می گیرند اما نکته بسیار جالب‌توجهی که بایدهمواره بیاد داشت آنست که انعکاسها فراگرفتنی نیستند بلکه هنگام ولادت بما اعطاء میشوند . هرگاه شما چشمان نوزادی را بشوئید ملاحظه می کنید که مژگان او خودبخود بسته میشود وهنگامیکه مادرش اورا روی‌سینه میگذارد خودبخود پستان‌مادرش‌رامیمکد وهمچنین هرگاه آب‌دردهانش بریزید آنرا فرو می‌برد لکن باید طرز نگاهداری یك شیشه وراه رفتن و صحبت کردن را بیاموزد . بنابراین ما باید اینطور نتیجه بگیریم کـه انعکاسها ارثی و عادات اکتسابی هستند .

غریزه کلمه‌ای‌است که درروانشناسی زیاد بکار برده میشود منظور ازغریزه انواع واقسام فعالیت‌هائی‌است که ماکم وبیش انجام‌میدهیم‌وضمن انجام آنها احساسات وعواطف عدیده‌ای برای ما بوجود میآید. متأسفانه این کلمه غالباً بطور درهم وبرهم بکار میرود بدین معنی که گاهی‌درمورد کیفیات بدنی وزمانی درباره کیفیات ذهنی استعمال میشود . مثلا غریـزه جنسی یاکاملا بدنی یاروانی تلقی‌میگردد وحال‌آنکه غریزه‌اجتماعی یاك غریزه صرفاً روحی بشمار میآید .

برخی ازغرایز ، موروثی (انعکاسها) وبعضی‌دیگر کسبی وپرورشی تلقی میشوند . ازجمله غرایز اولی باید غریزه حب ذات یاغریزه تغذیـه و از غرایز دومی میتوان غریزه‌جنسی یاغریزه نگاهداری نژاد را نام‌برد.

دانشمندانی که منکر جنبه روحی در آدمی هستند بر آنند که غرایز چیزی دیگر جز دسته‌ای از انعکاسها یا عادات نیستند.

روانشناسانی که در نوشته‌های خود به غریزه اهمیت فراوان میدهند میکوشند غریزه‌ای کشف کنند که اساس انواع فعالیتها و تجربیات آدمی باشد یعنی درحقیقت میخواهند فعالیت آدمی را طبقه‌بندی کنند.

مثل آنست که ما انواع فعالیتهارا دردائره‌ای مجسم کنیم ودائره را تقسیم بقطعه‌هائی نمائیم که هر کدام مظهر غریزه‌ای باشد. تحلیل تجربه باین صورت تااندازه‌ای مفیداست لکن بطوری که‌می بینیم کاملا جنبه‌تصنعی دارد گذشته ازاین روانشناسان هر کدام برای دسته خاصی ازغرایزاهمیت قائل میباشند وبنابراین از بر کردن فهرست غرایزسودی ندارد فقط بی‌فایده نیست که علاقمندان به‌روانشناسی بااین روش آشنائی یابند. درعین‌حال این‌روش آدمی‌را ازغرایز خودآگاه‌میسازد واورا برآن‌میدارد به‌غرایزی که‌معمولا موردتوجه ودقت لازم‌قرارنمی گیرند توجه‌کافی مبذول‌داردوما بدین طریق میتوانیم معلوم‌کنیم که‌آیا بین‌انواع فعالیتهای‌روحی‌ماموازنه کافی وجود دارد یاخیر؟ دکتر ریچارد کابوت با پیروی از تولستوی که زندگی را بطور کلی درنظرمی گیرد وتنها به‌مسئله غرایز توجه‌نداردبراین عقیده است که یك شخصیت متعادل ومعمولی باید فعالیت خودرا به‌چهار قسمت کند: عشق، تفریح، کار، عبادت.

این نکته را درعین حال باید یادآوری کرد اغلب‌اشخاصی که‌مبتلا بعصبانیت یاامراض روحی هستند کسانی‌میباشند که موازنه‌ای‌بین‌این‌چهار قسمت فعالیت روحی آنان وجود ندارد وغالباً قادر به‌توجه‌کافی به‌برخی ازغرایز خود نمی‌باشند ویاآنکه ازعنایت به‌این غرایز غفلت میورزند.

۵

هدف هر فعالیت ذهنی عمل است

« هدف غائی هرحس ، فکر و احساس ،
« بوجود آوردن کار است . دراین فصل
« لزوم واهمیت بوجود آوردن کار مفید
« ومثبت ، ایجاد موازنه یاتقسیم فعالیت
« انسانی وانتخاب نوع کار مناسب بمیان
« خواهد آمد .

این کتاب کاملا جنبه علمی و عمومی دارد و تنها برای روانشناسان یا پزشکان بیماریهای روحی برشته تحریر کشیده نشده است و همچنین درباره مسائل نظری زیاد جرح و بسط نمیدهد و تنها موقعی باین مسائل توجه میکند که مشکلات روانشناسی را روشن نماید .

ضمن شرح طرز کار بدن وذهن لازم‌است مستقیماً بچند نکته‌عملی توجه نمائیم . این نکات بطور کلی مربوط به‌سه چیز است . نخست‌درجه فعالیت هرشخص، دوم تقسیم فعالیت وسوم نوع فعالیت او. درك این‌نکته شایان توجه بسیار است که هدف معمولی و منظور اساسی سلسله اعصاب

و آزمایشی که ذهن از آن آگاه باشد تنها عمل است .

هدف سلسله اعصاب تطبیق شخص یاعضو بدن بامحیط آنست یعنی سلسله اعصاب درحقیقت یك وسیله تطبیق میباشد . توسط سلسله اعصاب است که یك لاك پشت بمحض اینکه عصائی سرشرا لمس میکندبیدرنگ سر خودرا عقب میکشد ونیز براثر فعالیت سلسله اعصاب است که چون شاخه درختی برروی پای‌ما افتاد آنرا عقب میزنیم . سلسله اعصاب ما را کمك میکند که خویشتن‌را بامحیط پیرامون خود تطبیق نمائیم واز خود حمایت کنیم وزندگی وامنیت خویش‌را حفظ نمائیم. آدمی‌محیط‌راهمواره بااحتیاجات خودتطبیق‌مینماید واین‌تطبیق درپیشرفت‌تدریجی‌اوفوق‌العاده مؤثر است . اعصاب وبافته‌های آنها درکلیه حیوانات اعم ازماهی وانسان وحشره وظیفه یکسانی دارند . تنها مغز نوع کاملتر حیوانات قادربفعالیت های دشوارتر وپیچیده‌تری است وصاحب خود را ازمشکلات وگرفتاری های بزرگتری میرهاند . درحقیقت یك مغز خوب ونیرومند بآدمی اجازه میدهد تجربیات خود را در آن ذخیره کند وهربار که مشکلی پیش آید بااستفاده ازانوار تجربیات گذشته تاریکی ونکات مبهم مشکل‌نورا روشن سازد . اما این نکته‌را باید بار دیگر یاد آور شویم که هدف اساسی مغز وسلسله اعصاب تنها تحریك ها بکار است . البته این کار بصورتهای‌مختلف صورت می گیرد . ممکن است فوق العاده سریع و آنی باشد مثل موقعی که اتومبیلی بسرعت بما نزدیك میشود و بیم آن میرود مارا زیر بگیرد. ممکن است گاهی عمل‌به‌تعویق‌افتد مثلا برگ‌بدهی مالیاتی‌راکه‌میگیریم بعوض‌آنکه پولش‌را فوراًبپردازیم تازمستان آینده‌بتعویق‌اندازیم بااینهمه فرمان پرداخت وجه توسط سلسله‌اعصاب صادرشده ودرحقیقت عمل‌انجام

یافته است منتها ما ازتنبلی مدتی آنرا بتعویق انداخته‌ایم .

نه‌تنها هدف مغز و سلسله اعصاب بلکه منظور عالی احساسات نیز ایجاد فعالیت وکار است . احساسات بخودی خود هدف نیستند بلکه تنها علائمی میباشند که مارا آگاه میکنند چه موقع مناسب‌تر برای انجام کاری است. رنگ پرتقال و گردی ووزن آن ازاین لحاظ احساسات برای ما چندان ارزشی ندارند بلکه اهمیت آنها تنها ازلحاظ است که مارا آگاه میکنند این چیزی که درمقابل ماست ارزش آنرا دارد که بازشود وآتش گرسنگی یاتشنگی مارا فرونشاند .

رنگ آبی آسمان هرگاه توأم باخاطرات روزهای دلنشینی نباشد که ما دربیلاق یادرکنار دریا بسر برده‌ایم ویااینکه مارا برنینگیزد که کار خودرارها کنیم وسر بکوه ودریا گذاریم چندان معنی برای ما نخواهد داشت.

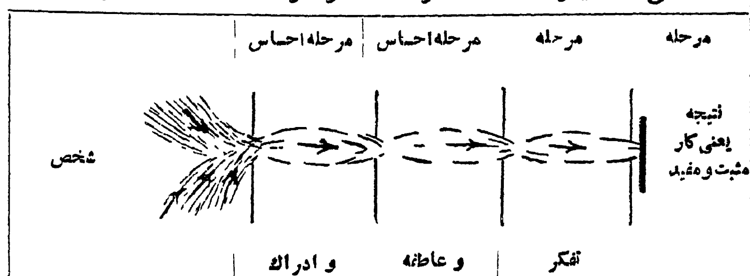
همین نکته در باره عواطف هم صدق میکند . یعنی هدف عواطف نیز ایجاد فعالیت وکاراست. ممکن است ما براثر ترس تندتر برویم، مردانه‌تر بجنگیم وخطررا بانیرومندی زیادتری تحمل نمائیم . فکر اینکه ما عاشقی دلباخته هستیم قلبمان‌را انباشته ازلذت میکند . عاطفه بدون عمل کیفیتی مصنوعی و بیهوده و بی ارزش است . بهمین جهت است که ویلیام جیمس روانشناس معروف میگوید ما هنگام شنیدن یك ارکستر سنفونیك نباید اجازه دهیم. تحت تأثیر عاطفه قرار گیریم مگر آنکه حاضر باشیم پس از پایان کنسرت عملی که درخور آن عاطفه باشد انجام دهیم .

درباره حافظه وفکر وتخیل نیز نیازی بتذکار نیست که همه آنها برای انجام عمل بوجود آمده‌اند .

معنی « دانستن توانستن است » جز این چیز دیگر نیست. حافظه

مارا دراجتناب ازتکرار اشتباهات وتجدید موفقیت‌ها یاری مینماید. علم مارا درتسلط برطبیعت پیروزمیسازد. تخیل بما اجازه میدهد که ازحدود خود درفضا وزمان تجاوزکنیم ونقشه‌های عملی راکه آزمایش آنها میسر نیست درذهن پرورش دهیم. حتی‌یك فکر مجرد فیلسوفی که فوق‌العاده ازمرحله‌عمل بعید مینماید دارای این ارزش گرانبهاست که ممکن است خود او وپیروانش را دربوجودآوردن زندگی دلپذیر ولذت بخشی کمك فراوان کند. دربرخی ازحالات عصبانیت‌این توانائی بمرحله‌اجرا درآوردن اندیشه‌ها ازشخص سلب میشود ومیزان فعالیت فوق‌العاده محدودمیگردد وخودآگاهی (۱) ممکن‌است درمرحله احساس یا ادراك یاعاطفه یاتفکر متوقف گردد. مثلا دربیماری نیوراستنی خود آگاهی شخص در مرحله ادراك متوقف میگردد. احساسات گرمی یا سردی یاوسعت او را عصبانی وناراحت میکند.

مبتلایان به‌بیماری‌نگرانی براثراحساسات وعواطف سخت مرعوب ووحشت‌زده میشوند وناراحتی وخستگی‌شدیدی احساس میکنند وغالباً قلبشان بطپش می‌افتد وتنفسشان دشوار میشود وگاهی بیهوش میگردند اشخاصی که نمیتوانند داخل مرحله تفکر گردند و دائماً دستخوش شك



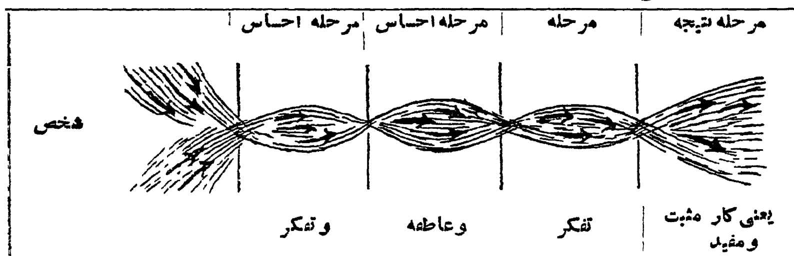
تصویر ۱

(۱) برای Conscience بزبان فارسی معانی‌مختلف‌ازقبیل وجدان وشعور واشراق و«من آگاه»وغیره علم شده‌است که بنظرمترجم«خودآگاهی» ازهمه مناسب‌تراست.

وتردید ونگرانی میباشند مبتلا بمرض بی تصمیمی هستند.

دریك تصویرساده میتوان موانعی راکه درراه جریان عواطف بطرف فعالیت‌های مفید بوجودمیآید مشاهده نمود. (تصویر ۱)

در زندگی معمولی و متعادل هیچگونه مانعی درراه جریای سیل عواطف بطرف کارهای مفید وجود ندارد و احساسات و عواطف و افکار همواره منتهی بکارهای مفید وسودبخش میگردند. (تصویر ۲)



تصویر ۳

برای اصلاح این اشخاص غیر عادی باید وسیله تبدیل احساسات و افکارآنان رابه‌کار فراهم سازیم وغالب اوقات تنها یادآوری‌همین‌اصول وحقایق روانشناسی کافی است که راه سلامتی ونیك بختی را بآنان‌بنماید وانقلابی دروضعشان حاصل کند. هرگاه ما درآئینه مشاهده کنیم‌موهای ژولیده وغیرمنظم داریم مسلم‌است بیدرنگ‌باصلاح سرخود می‌پردازیم. اغلب اوقات روانشناس باید عیناً نقش آئینه را درمقابل بیمار بازی‌کند.

برای پی‌بردن باین نکته‌که فعالیت معمولی‌وعادی باجریان‌عواطف وافکار ما همواره متعادل است‌کافی است‌که نتیجه اقامت خود را در یك آسایشگاه منظم ومرتب مورد بررسی قراردهیم. دراینجااشخاص برطبق برنامه بفعالیت های منظمی می پ‌دازند وگاهی بتفریح و بازی، زمانی

بکاروموقعی باستراحت اشتغال دارند ودرفاصله این‌فعالیت ها نیز بتفکر می‌پردازند. دارو تأثیر بسیار ناچیزی درمعالجه آنان دارد . پس از مدتی اشخاصی که تاچندی پیش آثار عصبانیت و ناراحتی نشان میدادند بر اثر بازیافتن تعادل فکری وعاطفه‌ای سلامتی‌ونیرومندی کامل بدست‌میآورند. نکته‌ای که باید موردتوجه قرار گیردآنست که‌یك شخصیت منظم‌ومتعادل بطورتدریجی عواطف وافکارخودرا بمرحله عمل درمیآورد و در مراحل قبلی هرگز متوقف نمیگردد. تنها براثر اقدامات وکارهای مثبت اشخاص است که مامیتوانیم سلامتی ودرستی وقدرت احساسات‌وعواطف و افکار آنان راآزمایش‌نمائیم .

دومین مسئله بهداشت روحی که میخواهیم در اینجا مطالعه کنیم مربوط به‌توزیع فعالیت است ونه میزان‌آن . دراینجا موضوع نقص عمل درمیان نیست .

اشخاصی که ما ازاین‌لحاظ بررسی می‌کنیم بخوبی می توانندکار کنند وتنها مشکل‌کارآنان مسئله تقسیم یاپراکندگی فعالیت و طرزبکار بردن کوشش‌ها و مساعی آنهاست که اینك مورد مطالعه قرار میدهیم . این اشخاص نیك بخت‌تر و متعادل‌تر از اشخاصی هستندکه در بالا بآنها اشاره نمودیم زیرا فعالیت اگر هم‌بجائی نرسد بازهم نشانه آنست‌که در شخص تا اندازه‌ای تعادل برقرار است . ما می‌توانیم این نکته را بوسیله تصویری مجسم‌کنیم بدینقرارکه کیفیات ذهنی خودرا بوسیله کره‌ای‌نشان میدهیم . خطوطی که از دور این کره عبور میکنند ممکن است مشخص مدارهای زندگی ما باشند . همانطورکه زندگی درخط استوا بازندگی درمناطق قطبی فرق دارد همچنین درزندگی روحی ما نیزبرخی ازدوائر فعالیت است‌که خارج ازکره قرار میگیرند .

سطح های فعالیت ذهنی ما

شخص معمولی ومتعادل کسی است که باراده‌خودمی‌تواندازدائره‌ای بدائرهٔ دیگر حرکت کند درست مانندکوه نشین سالم و نیرومندی که میتواند بسهولت باهر آب وهوای کوه بسازد . مابایدخودرا طوری‌تربیت کنیم که بمشابه کوه‌نشینان رفتارنمائیم . توضیح آنکه کوه نشینان بخوبی میدانند چه‌وقت خانواده ودام خودرا بمناطق خنکتر انتقال دهند و چه هنگام بمناطق گرمسیر حرکت کنند . آنها درتمام مدت‌سال در یك سطح باقی نمیمانند . ما نیزباید قادر باشیم بموقع سطح زندگی روحی خویش را تغییر دهیم .

بسیاری ازاشخاص هستندکه همواره مشغول فعالیت‌های‌اجتماعی ومعنوی وفکری میباشند وپیوسته میکوشند خودرا به‌ایده‌الی برسانند . آنها نمیدانند چه‌وقت‌ازارتفاعات ایده‌الها پائین آیند ولحظه‌ای در صحنه زندگی طبیعی وجسمانی بیارمند . آنهاچنان‌سرگرم مسائل مبهم‌وخیالی میگردند وچنان دراوج آسمان فرضیات‌پرواز میکنند که‌چون به مسائل عادی ومعمولی زندگی رسیدند عاجز میمانند ودوستان‌آنها ازاین پرواز همیشگی آنان درعالم خیال رنج میبرند و خانواده آنها همیشه از محبت و حرارت که اساس زندگی را تشکیل میدهد محروم است و سلامتی مزاج خودشان پیوسته ازکمی اصطکاك و تماسهای زندگی نشاط انگیز که برای تندرستی بدن نهایت ضرورت را داردناقص است . آنهانمیدانند چگونه تفریح کنند وزنگ کسالت روح را چگونه بزدانید ؟

برخی ازاذهان ششدانگ گرفتار فعالیت‌های مربوط بابرازغرایز بخصوصی هستند . اشخاصی که خودرا سخت بدام‌غریزه‌واحدی‌میاندازند تاپایان عمر ازحیطه آن خارج نمیشوند و سر انجام نیز خود را بدبخت

وتیره روز میسازند . اشخاصیکه مدار فعالیتشان تنها احساسات و لذایذ غرایز جنسی‌است ، تا پایان عمر ازاین منطقه خارج نمیشوند. برای‌برخی ازاشخاص زندگی گوئی تنها تعقیب احساسات لذت‌بخش است‌واحساسات نوظهور وغیرعادی آنانرا سخت متوحش میکند. شکم پرست ها از این دسته اشخاص هستند .

بنابراین مشکل این گروه نقصان یا فقدان فعالیت‌نیست بلکه‌آنها معمولا از اشخاص‌دیگرفعال‌تر وپرشورترند . اشکال کار آنها تنها تقسیم فعالیت است .

نکته مهم برای این اشخاص آنست که دریابند نمیتوانند دائماً در منطقه منجمد فعالیت ذهنی بسر برند زیرا دراین‌صورت ذهنشان منجمد وعقیم خواهد ماند . همچنین آنها نمیتوانند در منطقه استوائی عواطف و لذت‌جوئی بمانند زیرا در این صورت بکلی خواهند سوخت . زندگی تنها دنبال غریزه جنسی رفتن یا پرخوری ومیگساری ویا تجسس ایده‌ال نیست . مسئله حیاتی برای همه ما اعم ازاینکه سالم یا عصبانی‌باشیم این است که آیا من اکنون در چه سطحی بسر میبرم ؟ آیا توانائی وقدرت آنرادارم که بموقع خودرا بسطح‌های بالاتر برسانم یابسطح‌های پائین‌تر فرودآیم؟ ممکن است این‌سخنان بنظر برخی از اشخاص سخنانی واضح وعادی آید با اینهمه هنگامی که بسیاری ازدانشمندان یامتفکرین‌رابنظر آوریم که فن تفریح وزندگی را فرانگرفته‌اند و خودشان نیز سرچشمه عصبانیت و ناراحتی خویش را تشخیص نمیدهند ، تصدیق میکنیم لازم است‌پیوسته‌منبع ناراحتی‌هاوبدبینی اشخاص‌بزندگی‌تشخیص گردد. کسانی هم که برعکس درمنطقه استوائی عواطف بسر می‌برند و زندگی را تنها

لذت‌جوئی و پیروی ازغریزه خاصی میدانند بایدموضوع رابرعکس مورد توجه قراردهند.

ویلیام دوویت هاید [۱] این مسئله‌را بطور مبسوط درکتاب «پنج فلسفه بزرگ زندگی» خود مورد مطالعه قرار داده است و هرکسی که بخواهد این نکات را بطور دقیق‌تر از لحاظ فلسفی مطالعه کند باید آن کتاب را بخواند.

اینك ما بمسئله سوم یعنی نوع‌فعالیتی که هرکسی راراضی میکند میرسیم. بین کارهای ابتکاری و کارهای ماشینی فرق بسیاراست. بعبارت دیگر برخی‌ازاشخاص هستندکه کارشان مستلزم ابراز ابتکار و اختراع است و بعضی دیگر هستندکه پیروزی و موفقیتشان بسته به‌درست انجام دادن کارهای معمول روزانه است.

بدون‌ابتکاروذوق، زندگی‌کدر و بیفروغ میشود و بدون ثبات وفعالیت منظم نیززندگی مشکوك و ناپایدار خواهد گردید اجتماع بهر دونوع فعالیت نیازمند است ولی افراد خودباید معلوم کنند با پرداختن بکدام فعالیت نیکبخت‌تروپیروزتر خواهندشد. یکی‌جداً ازاتخاذ تصمیم وطرح نقشه‌های ابتکاری متنفراست. دیگری برعکس ازکاریکنواخت و عادی بستوه میآیدوچراغ نبوغ واستعدادش‌خاموش‌میگردد. نکته‌اساسی آنست که آیا ما میل داریم بیدرنگ وبدون تأمل وتنها با اشراق وادراك فوری [۲] وعادت مسائل زندگی‌را حل‌کنیم ودرباره اقدامات خودتصمیم بگیریم یاآنکه ترجیح میدهیم با تأمل وتفکر ومنطق معضلات‌حیات را رفع نمائیم؟

---

(۱) William Dewitt Hyde (۲) Intuition

این مسئله ازهرحیث درخور توجه استزیرا اشخاصی که طرفدار ثبات واطمینان و پایداری در وضع زندگی هستند باید بکارهای عادی و یکنواخت وبی‌خطر بپردازند وحال آنکه اشخاص دیگری که هواخواه پیشرفت سریع وزندگی پرحادثه هستند باید بکارهای ابتکاری و درعین حال پرخطر اشتغال ورزند. هرکسی باید بداند ازکدام یك ازاین‌دونوع کارلذت میبرد وفعالیت خودرا بااین قسم کار تطبیق نماید. قسمت اعظم بدبختی ونارضایتی اشخاص ناشی‌ازآنست که ندانسته‌بکاری می‌پردازند که درخوراستعداد وفعالیت درونی آنهانیست وبرای آن ساخته نشده‌اند. کسیکه کارهای یکنواخت میخواهد و حاضربه مواجهه با خطرات عدم موفقیت در کارهای بزرگ نیست نباید در پی کارهائی باشدکه مستلزم ابراز ابتکار وحسن سلیقه‌وذوق شخصی استوهمچنین کسیکه‌بکارهای ابتکاری وپرمنفعت‌علاقه داردنباید متوقع ثبات‌وپایداری دروضع‌زندگی خویش باشد. بسیارند اشخاصی که ازشخم کردن زمین و دوشیدن گاو روزگار میگذرانند و از بخت‌خود راضی هستند وفکراینکه‌دست‌ازاین کارعادی ویکنواخت بردارند ومزرعه‌ای خریداری نمایند ونقشه‌ای‌برای چند برابرکردن محصول آن‌طرح‌کنندوحشتی بدل آنان میافکندورنگ ازصورتشان میزداید. برعکس مدیر کارخانه‌ای را بنظر آورید. هرگاه اورا وادارکنندروزی‌هشت‌ساعت زمین‌را شخم‌کند ویادرگوشه‌ای‌بنشیند ازفرط غم‌وکسالت دیوانه خواهد شد. برخی ازبانوان ازمواجهه‌بامسائل نوین که خانه‌داری همیشه همراه دارد لذت میبرند وبرعکس زنان‌دیگر اززندگی‌پرجاروجنجال‌وابتکار درخانه متنفرندوترجیح میدهنددراداره یا کارخانه‌ای کار ثابت و یکنواخت داشته باشند. دسته‌ای از دوشیزگان

اززندگی درخانه پدروبهره‌مندشدن اززندگی عادی و بی‌سر وصدا لذت میبرند وبمحض اینکه برخی ازآنان شوهرمیکنند و بامسئله طرح نقشه برای آینده وحل‌مسائل نو ومتنوع مواجه میگردند خویشتن را میبازند وروح نشاط وشادمانی خویش را جداً از دست میدهند . همین عده از دوشیزگان اگربرنامه معینی برای روز داشته باشند نیك‌بخت و شاد هستندولی‌هربارکه باید نقشه‌ای طرح کنند سخت نگران ومتألم‌میشوند.

شما برای چه‌نوع فعالیت ساخته شده‌اید؟ تنها کافی است به این سؤال جداً توجه نمائید و تمایلات و نارضایتی‌های خویش رادرنظر گیرید تا پاسخی برای این سؤال بیابید.

بدیهی‌است هیچ‌یك ازما نمیتواند کاملا خودرا ازلزوم اتخاذتصمیم وطرح نقشه برهاند وهمچنین هیچکس نمیتواند برخی‌ازفعالیت‌ها و کار های عادی و یکنواخت زندگی را تغییر دهد لکن همه ما میتوانیم حتی‌المقدور منبع‌عصبانیت‌و ناراحتی‌های‌خودرا درباره این‌مسائل‌محدود کنیم وبین این‌دوفعالیت موازنه‌ای حاصل‌نمائیم . بسیاری ازعلل‌عصبانیت یاعدم تطبیق بامحیط ناشی ازنپرداختن بفعالیت مناسب با تمایلات‌درونی وعدم توانائی تقسیم فعالیت بطرز عاقلانه است.

۶

درجات آگاهی
خودآگاهی - ناخودآگاهی

«آگاهی و ناخودآگاهی و نیمه آگاهی دراین
«فصل بطور اجمال مورد بحث قرار میگیرد واین
«نکته بثبوت میرسد که تعادل وموازنه بین آگاهی
«و ناخودآگاهی برای تامین بهداشت روحی
«ضرورت کامل دارد

ما درباره خودآگاهی (۱) و نیمه آگاهی (۲) وناخودآگاهی (۳) در روانشناسی بحث ها و تعریفهای زیادی داریم ولی آنچه مسلم است بین روانشناسان درباره معنی حقیقی این کلمات توافق نظر وجود ندارد. کلمه خودآگاه باندازه ناخودآگاه و نیمه آگاه استعمال نمیشود. ماهنگامی کلمه خودآگاه را بکارمیبریم که دو یا چند جریان فکر ویادو یا چند شخصیت که با یکدیگر ارتباط نداشته باشند درمیان باشد مانند دکتر ژکیل که دوشخصیت مختلف داشت وداستان آنرا همه میدانند .

Inconscience (۳) Subconscience (۲) Conscience (۱)

ناخودآگاهی

ناخود آگاهی معانی مختلفی دارد . هنگامی که شخصی مغزش ضربت می بیند و یا طی عمل جراحی تحت تأثیر داروی بیهوشی است میگوئیم ناخودآگاه یا بیخوداست. موقعی که مادرحال خواب هستیم میگویند که ما ناخودآگاهیم کلمه ناخودآگاه درعین حال غالباً برای نشان دادن کارهای عادی یاغیر ارادی استعمال میشود. مثلاممکن است شخصی معتادبه تکان دادن صورت یاشانه خود گردد ویا آنکه بی جهت سرفه کند ودوستانش راداعماً ناراحت نماید بدون آنکه خود آگاه باشد. هرگاه کسی ناخودآگاه باشد ممکن است لباس رسمی خودرا درروزهای معمولی بتن کند ویا آنکه هنگامی عینك خود را بچشم دارد عقب آن بگردد . خاطرات ما هنگامیکه درباره آنها فکر نمیکنیم کجا هستند؟ میگویند که آنها در شعور باطنی یاقسمت ناآگاه ذهن نهفته‌اند ولی نبایدتصور کرد وجدان ناآگاه تنهایك مخزن تجربیات فراموش شده است بلکه دراکثرموارد این تجربیات بطورحیرت انگیزی زنده میشوند . مثلا جدول ضرب دراین مخزن همواره برای استفاده آماده است . گاهی هم خاطرات را بازحمت زیاد باید تجدید کرد . چنانچه هنگامی ما میخواهیم کلمه‌ای را که فراموش کرده‌ایم بکار بریم دوچار ناراحتی شدیدی میشویم. بدین معنی که کلیه کلمات واصطلاحات مشابه آن از اعماق وجدان ناآگاه ما برخاسته وجدال شدیدی بین آنهاروی میدهد تااینکه سرانجام کلمه فراموش شده بیادما بیاید . نکته جالب توجه درباره چیزهای فراموش شده وسایر تجربیات زندگی آنست که گوئی نیروئی میکوشد آنها را دراعماق وجدان ناآگاه نگاهدارد . مثلا هرگاه کسی نامی راکه

باید بیاد آورد فراموش کند تحلیل دقیق غالباً نشان میدهد که ارتباط عاطفه‌ای نامطلوبی بین این کلمه وخاطره دیگری است که مانع از انتقال آن بقسمت خودآگاهی ذهن میگردد . ممکن است ما پرداخت صورت حسابی راکه میل نداریم بپردازیم آنقدر بتعویق اندازیم تا اینکه گم شود یا اینکه بکلی فراموش گردد . درفصل‌های بعد ما دراین خصوص مثالهائی ذکر خواهیم کرد .

نیمه آگاهی

بسیاری از روانشناسان کلمه نیمه آگاهی[۱] را بجای ناخودآگاهی[۲] بکار میبرند . درحقیقت بین این دو حال ذهن حد معینی وجود ندارد . گذشته ازاین نمیتوان تعریف جامعی برای هر کدام ازآنها یافت بااینهمه نباید تصور کرد تعریف‌هائی که برای این حالات مختلف ذهن شده است ارزش ندارد .

نیمه آگاهی را میتوان بمنزله قلمرو افکار وتمایلات وافعالی دانست که جنبه ابهام دارند و بخوبی شناخته نمیشوند . این قلمرو در حقیقت صحنه افکار عنان گسسته و نامنظم است. شاید بتوان گفت نیمه آگاهی اختصاص بغرایز وعواطف وعقده‌ها دارد وحال آنکه خودآگاهی قلمرو عقل است . یا میتوان گفت نیمه آگاهی جولانگاه افکار و احساسات و تمایلاتی است که ازحب ذات وخودپرستی وخودخواهی سرچشمه میگیرند وحال آنکه خودآگاهی صحنه افکار واحساسات تلطیف شده است . اگر چه تااندازه زیادی این تضادها بین خودآگاهی و نیمه آگاهی وجوددارد با اینهمه نباید فراموش کرد که بسیار هم اتفاق میافتد در نیمه آگاهی آثار

---

(۱) Subconscience (۲) Inconscience

تمایلات دگردوستی ومنطقی یافت میشود وبرعکس خود آگاهی میدان تمایلات وافکار مکروه وناپسند قرار میگیرد . بتدریج که در این کتاب پیش خواهیم‌رفت بانیمه آگاهی آشنا خواهیم‌شد . اکنون کافی است یاد- آورشویم که درتفکرات واقدامات زندگی روزانه مافقط باخودآگاهی سروکارداریم وحال آنکه درخواب ودردقایق قبل ازخواب رفتن یا بعداز بیدارشدن وهمچنین درساعات بیداری که گاهی افکار مبهم‌ویا عجیب و غریبی برما مستولی میگردد نیمه آگاهی برذهن تسلط دارد .

همانطور که (جونگ) نویسنده‌روانشناس‌معروف می گویداساطیر وقصص همه تراوش دنیای نیمه آگاهی نژاد بشر است واین اساطیر غالباً تعبیرهائی‌مبهم درباره منبع موجودات‌واشیاء است . همچنین در رؤیاها و خوابهای ما قسمت نیمه آگاه ذهن ما در حقیقت میکوشد مسائلی را که ما درزندگی روزانه با آنها مواجه میشویم‌حل کند . راه‌حلهائی که‌قسمت نیمه آگاه ذهن ارائه میدهد غالباً راه حلهای کودکانه و نا رسائی است که ما درزمان طفولیت برای رفع مشکلات خویش بکار می‌بردیم . این راهها بهیچ روی عملی نیست و بندرت مارا جذب‌می کند بطور کای گوئی صحنه نیمه آگاهی فرسنگها ازما دوراست. افکاری که دراین حال بذهن ما خطور می کند بهیچ روی مال خودمان نیست وماهیچگونه مسئولیتی برای آنها قبول نمی‌کنیم .

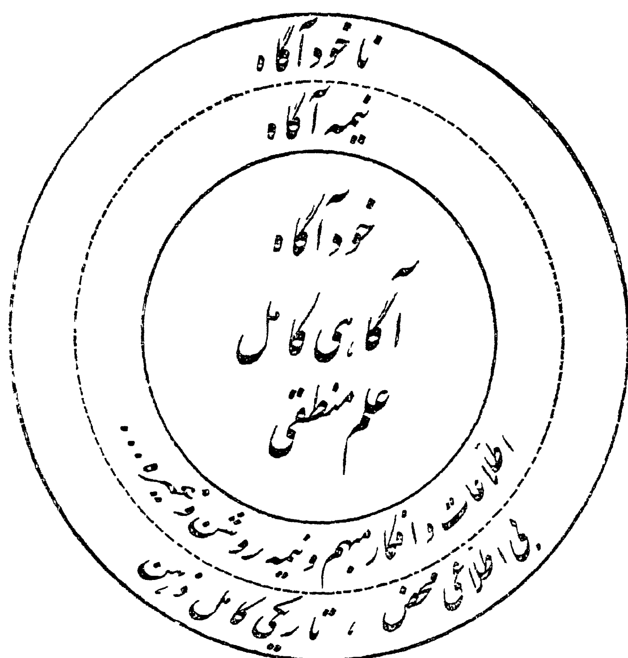
فروید معتقد است که‌بین آگاهی‌از یکطرف و نیمه آگاهی یاناخود آگاهی ازطرف دیگر یك مرز بازرسی‌وجود دارد وتنها افکاروتمایلات خام ونارسائی که بصورت مطلوبتر و قابل قبولتری درآید ممکن است از این خط عبور کرده بقسمت خود آگاهی انتقال یابند . البته نمی‌توان

بطور صریح معلوم کرد که این بازرسی افکار چگونه صورت میگیرد ولی قدر مسلم آنست که این بازرسی و تفکیك در ذهن ما وجود دارد یعنی برخی از افکار را ما قبول می کنیم و بعضی افکار دیگر را سعی می کنیم حتی المقدور نابود کنیم یا از خود دور سازیم و چگونگی روابط بین این دو صحنه فعالیت ذهنی نیز تا اندازه زیاد بستگی به سلامتی روحی ما دارد. توضیح آنکه هر گاه اختلاط و امتزاج دائمی بین افکار و تمایلات معلوم و نامعلوم و یا رسا و نارسا وجود داشته باشد بدون شبهه ما دائماً دستخوش بدبختی وعصبانیت و تزلزل روحی خواهیم بود و تنها در پرتو تحلیل و درك چگونگی روابط بین قسمت خودآگاه و ناخودگاه ذهن است که می توان بار دیگر سلامتی و نیك بختی را به بیماران روحی باز گرداند. تمام هم روانشناسی و روان شکافی [۱] امروز صرف درك این ارتباط میگردد. روان شکافی کاوش ناخود آگاهی و تعبیر و تحلیل خواب ورؤیاست و برای نیل باین منظور امروز از همان چیزهائی که تادیروز بمنزله جفنگ وجنون تلقی میگردید استفاده کامل میشود. پزشك روان شکاف میکوشد درمقابل بیمار نقش آئینه ای را بازی کند واو را بهمان صورتی که بنظر یك شخص بیطرف می آید بخودش بنمایاند و آنگاه بیمار را در اصلاح نواقصش یاری کند.

یکی از اصول تداوی در روان شکافی اصل انتقال [۲] است بدین معنی که بیمار تحت تأثیر روان شکاف احساسات و افکار مردود خود را از قسمت نیمه آگاه یا ناگاه ذهن بقسمت آگاه انتقال میدهد و با روشن شدن این تمایلات و افکار معالجه او بسی آسان میشود. روان شکاف علل خفیه

Transférence (۲) Psychanalyse (۱)

ناراحتی های روحی را از قسمت ناآگاه ذهن بیرون می کشدودر حقیقت بیماررااز عقده های روحی رهائی می بخشد. بدیهی است درروانشکافی هرچه اعتماد بیمار به پزشک بیشتر باشد امید درمان اوزیادتر است روابط بین پزشک وبیمار باید مانندروابط بین پدر و پسر باشد بطوریکه بیمار تمام عقده ها و ناراحتی های خودرابه پزشک انتقال دهد بیماری که حاضر به افشا قسمت نیمه آگاه ذهن خود نباشددرحقیقت مقاومت (۱) نشان میدهد و برای درمان دردش باید حتی المقدور سعی کرد این مقاومت با جلب اعتماد او از میان برود



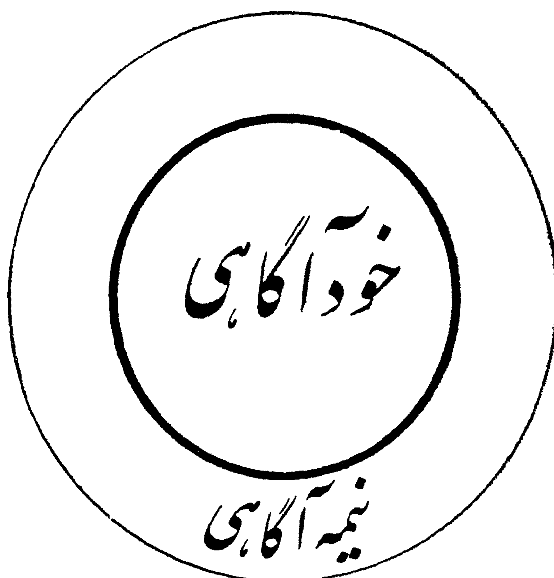
تصویر شماره ۴

ولی در عین حال این انتقال باید طوری صورت گیرد که بیمار راکاملا از اراده شخصی خود سلب ننماید. (اوتوفرانك) تائید می کندانتقال باید از

(۱) Resistance

آغاز نوعی صورت گیرد که به آزادی بیمار لطمه زیاد وارد نیاید و افراط در انتقال موجب آن خواهد گردید که پس از اتمام کار روانشکافی بیمار چنان ضعیف و سست اراده گردد که نتواند از آن پس شخصاً عواطف و احساسات خود را درست اداره کند.

در اینجا نیز میتوان بوسیله چند تصویر موضوع را اندکی روشن تر کرد: در تصویر شماره ٤ سه دائره متداخل مظهر روابط بین ناخودآگاهی نیمه آگاهی و آگاهی است. حد بازرسی همان دائره ای است کـه بین خودآگاهی و نیمه آگاهی قرار داراد.



تصویر شماره ۵

دائره نقطه‌چین بین ناخودآگاهی و نیمه آگاهی نشان میدهد که فاصله بین این دو قسمت ذهن بهیچ روی صریح و روشن نیست.

در اشخاص سالم و سعادتمند ارتباط بین قسمت نیمه آگاه و خودآگاه

ذهن عادی است و صحنه خود آگاه ذهن بمراتب بیش از قلمرو ونیمه آگاه وسعت دارد . تصویر شماره ۵

درشخص سالم قسمت خود آگاه که قلمرو نیمه آگاه یاناخود آگاه را تحت الشعاع قرار داده است کاملا ازطرف مسائل وفعالیت هائی که بسته بکار روزانه دارداشغال شده است وتمام توجه آدمی معطوف به این فعالیت هاست و بهیچ روی حواس متوجه اشتغالات دیگر نیست . مسائل زندگی کاملا صریح وروشن است .

چنین شخصی.در تمام مدت روز میتواند با فراغت خاطر به انجام کارها و فعالیت های خود ادامه دهد بدون آنکه از افکار و احساسات مزاحم که در محیط خود آگاهی او مترصد حمله می باشند باك داشته باشد لحظاتی که افکار واحساسات نامطلوب بذهنش راه می یابند زود گذر و نا پایدارند .

بیماری ، خستگی ، نگرانی ، عادات زشت ونا پسند ، میگساری شکست درزندگی ممکن است نسبت مساحت بین این دودائره رامعکوس کند بدین معنی که بیش از بیش بروسعت منطقه نیمه آگاهی یاناخود آگاهی بزیان قلمرو خود آگاهی بیفزاید . دائره وسطی پیوسته کوچکتر میشود دائره ببرونی لاینقطع وسیعتر میگردد ودائره مرکزی ممکن است چنان کوچك شود که کار غیر میسر گردد و تنها برای تامین احتیاجات اولیه زندگی از قبیل خوردن و خوابیدن کافی باشد چنانچه دراکثر موارد بیماریها وبحرانهای روحی چنین میشود .

بنابراین کاوش قسمت نیمه آگاهی ذهن و دست یافتن به عقده هائی که در جریان گذشته زندگی بیمار بعللی مجهول مانده ودر اعماق سعور

باطن او پنهان شده است برای رفع بیماریهای روحی ضرورت کامل دارد.

روان شکاف سعی می کند بیماررا از این عوامل مجهول نهانی زندگی گذشته وی که در بیغوله های ضمیر ناآگاهش غنوده وسعادت و نیک بختی اش را بخطر افکنده اند آگاه سازد واهمیت همان چیزهائی را که بنظر او جفنگ و بی‌معنی می آید به او اثبات کند. بدینطریق ملاحظه می شود که تحلیل روان شکافی تا چه اندازه دشوار و بغرنج است. پزشك باید توجه بیمار را از وجدانیات صریح بوجد انیات مغفوله جلب کند و اشراق را با عقل بجدال برانگیزد.

اما نتیجه ای که از این تحلیل عاید بیمار می شود بسی گرانبها و پر ارزش است بدین معنی که موجب استقرار روابط متعادلتری بین قسمت خودآگاهی و نیمه آگاهی ذهن وی میگردد و بیمارخودش را بهتر می شناسد، عاقلانه‌تر رفتار می کند وخوشتر روزگار بسرمی‌برد زیرا از دست رفتن ارتباط متعادل بین نیمه آگاهی وخودآگاهی اساس اکثر بحرانها و بیماری های روحی است.

در پرتو تحلیل وتجزیه روان شکافی نه تنها ارتباط عادی بین نیمه آگاهی وخودآگاهی بر قرار میگردد بلکه طرز استفاده از هردوروشن تر میشود.

روان شکافی در حقیقت نقاط ضعف شخصیت ما را معلوم ساخته ما را بر آن میدارد که این نقاط ضعف رارعایت کنیم ودر زندگی سعادتمند تر ونیك بخت تر باشیم، یك قهرمان ورزش وقتی بنقاط ضعف خود پی برد بدون شبهه در حصول پیروزی بر حریف موفقیت بیشتری کسب خواهد کرد عین این حقیقت درباره نقاط ضعف ذهن نیر مصداق دارد.



عقده ها

« عقده در این فصل تحلیل و تجزیه میشود
« و اختلاف بین تفکر منطقی و تفکر عاطفه ای
« مورد بحث قرار میگیرد و کیفیاتی که
« عقده ای را زیانبخش و خطرناک میسازند
« بمیان میآید

برای کمپلکس (۱) هنوز درفارسی اصطلاح مناسبی یافت نشده است وازراه اضطرار برخی بر آن نام «پیچیده» وبعضی دیگر نام «عقده» گذاشته اند. گذشته ازاین باآنکه درروانشناسی تعریفهای زیادی برای کمپلکس شده است هنوز هیچ یك از این تعریف ها نمیتوانند چنانچه باید این کیفیت روحی را درست معنی کند. بطور کلی کمپلکس که مادر فارسی معنی «عقده»را برای آن اختیارمی کنیم یك کیفیت تزیت ومبهم و غیرعادی ذهن آدمی است. برخی ازروانشناسان آنرا یك اسکلت ملالت بار در غرفه ذهن میدانند. عده‌ای دیگر آن را بمنزله یك نفس اهریمنی تلقی میکنند که مرد شرافتمندی را از اوج شرافت به حضیض تباهی و انحطاط

---
(۱) Complexe

افکنده واو را تبدیل بیك دزد یا آدم کش مینماید با اینمه هر گاه درست دقت کنیم عقده‌یك کیفیت غیر عادی یاشرم آور نیست وهمواره نیز آدمی را بطرف جنایت و آدم کشی سوق نمیدهد.

درروانشناسی عقده عبارت ازیك اندیشه ویا دسته‌ای از اندیشه‌ها است که بوسیله یك قید عاطفه ای نیرومند بهم پیوسته اند. هنگامیکه ما چیزی را بشدت احساس نمائیم معمـولا با یك عقده سروکارداریم.

این نکته مسلم است که هر شخصی دارای توانائی ذهنی خاصی است واندیشه‌ها وافکارش میزان عاطفه معینی بوجود میآورد. برخی ازموضوع‌ها است که آدمی آنها را بطوربسیار عمیق وشدید احساس میکند وباشور وهیجان عجیبی راجع بآنها اظهار عقیده مینماید. این موضوعها متفاوت اندو گاهی شامل مذهب وجنگ وسیاست ومسائل اساسی دیگر میگردند و زمانی شامل مطالب ناچیز تر از قبیل اندازه دامن خانمهاو باشگاه مناسبی برای امرار وقت وغیره. برخلاف تصور اکثرروانشناسان عقده همواره زیان بخش واهریمنی نیست. هر گاه چنین بود ما میبایستی بسیاری ازدوستان خویش را خائن بدانیم وبآن رفتگری که خاکروبه جمع میکند و یاآن ورزشکار قهرمانی که برای نیل بموفقیت تلاش مینماید بنظر نفرت نگاه کنیم وحتی نسل جوان راکه این روزها سخت سرگرم رقص وتفریح است محکوم نمائیم.

بایدبدانیم که ذهن هر کدام ازماانباشته ازعقده است وماهم از بدوطفولیت پیوسته بااین عقده ها سروکارداریم وآنهارا درذهن جمع آوری مینمائیم وغالب اوقات نیز بحال ما سودمند ومفید هستند وتنها گاه ازاوقات زیان بخش ومخرب میشوند.

خصوصیات عقده ها

علائم مشخصه عقده ها چیست ؟ چگونه ممکن است ما آنها را در خودمان ودیگران تشخیص دهیم ؟ چه لزوم دارد که ما بوجود آنها اعتراف کنیم ؟ برای آنکه بر اثر آگاهی از وجود آنها میتوانیم بطور محسوس به مزه ولطف زندگی بیفزائیم .

برای ما فوق العاده جالب توجه و لذت بخش است که بدانیم چرا فلان وکیل معروف دادگستری ساعتهای متمادی باخونسردی وآرامش و منطق حیرت انگیزی در دادگاه صحبت میکند لکن شب هنگام بمحض اینکه مشاهده نمود گوشت خوراك شام بیش از اندازه سرخ شده است درست مانند کودکی عصبانی میشود واز همسر خود قهر میکند ؟ گذشته از این علم بوجود عقده ها فوائد بزرگتری دارد بدین معنی که ما را در خودشناسی یاری میکند وممکن است آرامش وسعادت و نشاط جانبخشی درذهن ما بوجود آورد .

شاید یکی از مهمترین مشخصات عقده آن باشد که آدمی را بعوض برانگیختن به تفکر منطقی به تفکر عاطفه‌ای وادار میکند . برخی افکار واندیشه هاوجود دارند که تولید احساسات نیرومندومهیج نمیکنند. معمولا موضوعهائی مانند ریاضیات وهندسه وجبر وشیمی وفیزیك ونجوم ومنطق ممکن است با خونسردی مورد مباحثه قرار گیرند ، تاریخ نیز یك موضوع کم و بیش عادی است و هنگامیکه درباره آن اختلاف نظری روی داد ممکن است با مراجعه بمنابع قاطع اشکال را رفع کرد احساسات شخصی درنتیجهٔ آن تأثیری نخواهد داشت .

اکنون یکدسته ازدانش آموزان را قیاس کنید که در باره امتیاز آموزشگاههای خود مباحثه میکنند و یادسته‌ای از بازرگانان که راجع بطرز معاملات خود بامردم داد سخن داده‌اند و یا آنکه بحث عده‌ای را راجع بمسائل سیاسی بنظر آورید آنگاه مشاهده خواهید کرد که اوضاع بکلی فرق میکند و بحث دیگر جنبه عادی ندارد بلکه بیدرنگ احساسات ما همه‌روی دائره‌میریزند ونه‌تنها افکارمارا تقویت مینمایند بلکه‌بر آنها تسلط هم حاصل میکنند.

اجازه بدهید قدمی فراتر نهیم و مسئله انتخاب اعضای شایسته‌ای برای پست های حساس و یا یك مسئله خانوادگی و شرافت شخصی و یا بهترین راه خداپرستی را درنظر گیریم ومشاهده نمائیم چگونه‌موقع بحث گرم میشویم وحرارت بخرج میدهیم و میکوشیم حتی‌المقدور مثبت‌تر و مؤثرتر سخن گوئیم.

ما ندانسته طوری رفتار میکنیم که گوئی شدت ایمان و حرارت روح‌ما، تنها داور مباحثه است. گاه از اوقات ضمن تلاش عجیب برای تحمیل عقیده خود سخت خشمناك میشویم زیرا بعزت نفس مـا جراحتی وارد میآید.

هربار که ما منطق راازدست میدهیم باید اطمینان کنیم که عقده‌ها برای خودنمائی میدان وسیعی مییابند. تفکر عقلانی، اندیشه های ما را براصل تشابه وتضاد و همبستگی وعلیت بهم میپیوندد وحال آنکه‌تفکر غیرعقلانی افکار را بوسیله احساسات وعواطف که بنابرتجربیات زندگی قبلی شخص بطور مختلف حاصل شده‌اند بهم متصل‌میکند. بنابراین‌معنی تفکرغیرعقلانی‌تفکر عاطفه‌ای یاعقده‌ای است.هرگاه‌روش مانسبت بعقیده

یاموضوعی بیش ازحد تابع عواطف باشد باید چنین نتیجه بگیریم که یکی ازعقده‌های ما بحرکت درآمده است. فرق بین این دو طرز فکر روشن است و نتیجه هر کدام ارزش خاصی دارد بدین معنی که یکی منطقی و دیگری عاطفه‌ای است .

با اینهمه ما میکوشیم نتایج عاطفه‌ای را بعنوان نتایج منطقی قلمداد کنیم و بخود بقبولانیم که بر اثر تفکر عاقلانه به منطقی نتیجه رسیده‌ایم وحال آنکه چنین نیست . خوشبختانه بشر بیش از پیش از این اقدام یعنی قالب زدن احساسات و عواطف بجای منطق احساس شرم میکند و میکوشد منطق را بر عاطفه مقدم دارد .

بدیهی است هنگامیکه افکار تنها با رشته عاطفه بهم پیوند یابند نتیجه حاصل یك نتیجه شخصی و نسبی است و برعکس هرگاه افکار بنابر اصل تشابه وتضاد و علیت بوسیله قید منطق بهم اتصال یابند مورد قبول همه کس قرارخواهند گرفت . افکاری که من در باره زید دارم با افکار شما تنها تاآنجا مطابقت دارد که زید دارای دست و پاست لکن تجربیات مختلف من وشما درباره زید ممکن است مرا دراین فکر راسخ کند که زید همسایه بسیار خوبی است و حال آنکه شما را مطمئن نماید باید از شرمجاورت او بهرقیمت که هست خلاص شد . یاجراحی عمر ورا میبیند و پس از آزمایشی آپاندیس اورا عمل میکند . ممکن است جراح هنگام آزمایش مشاهده نماید که عمل کردن آپاندیس عمرو نسبت بسایر بیماران دشوارتر است زیرا جدار معده او بیش ازحد نازك است و گذشته از این آپاندیسش سخت ورم کرده است و نمیتوان اورا زیاد بیهوش نگاه داشت. اما بعداً همان جراح در جامعه به عمرو بر میخورد و ضمن معاشرت با او

چنین نتیجه می گیرد که بیمار سابقش مردی خرافاتی یا کوته نظر است . در اینجا جراح دیگر عمرو را از لحاظ منطقی با سایرین مقایسه نمیکند بلکه بر اثر حکم عواطف شخصی وذوق خودش در باره او اظهارعقیده مینماید . این نکته کاملا مسلم است که اکثر ما همواره در زندگی عواطف را در افکارخود دخالت فراوان میدهیم ویادستخوش عقده‌های خودهستیم اگرچه معمولا خود را متقاعد مینمائیم که عاقلانه فکر می کنیم .

دومین خصوصیت عقده آنست که باسهولت حیرت انگیزی دست به تداعیهای ذهن می‌افکند بدین معنی که با حرص وولع عجیبی بکلیه جهات ذهن پراکنده شده و گاه از اوقات بدون هیچگونه دلیل ومنطقی خود را به تداعی‌های دور ونزدیك ذهن میرساند وآنها را نیز در دایره عواطف آورده برقص میاندازد . ما پزشکی‌را میشناسیم که سخت دلباخته خردسال ترین فرزندش است . محال است صحبتی پیش بیاید که او دامنه آنرا بسخنان آن کودك که رزمری‌نام دارد نکشاند . یك‌روز با اوسر گرم مباحثه درباره وظائف قسمت جلو مغز ومخصوصاً تأثیر آن در عقل بودیم وتبادل افکار ما در این‌خصوص داشت بسیار جالب توجه وپرارزش میشد که ناگهان دوست ما سخنان ما را قطع کرد و گفت: «کاملا صحیح است! سخنان‌شما مرا بیاد سخنان چند روز پیش‌رزمری انداخت» آنگاه باشور وهیجان خاص شروع به سخن پردازی درباره موضوع صحبت همیشگی خود یعنی رزمری نمود وهر گاه ما درنخستین فرصت توجهش را بجای دیگر جلب نمیکردیم ساعتهای متوالی درباره آن دختر خرد سال داد سخن میداد .

او درحقیقت فریفته عقده خود شده وعواطف چنان برمغزش چیره

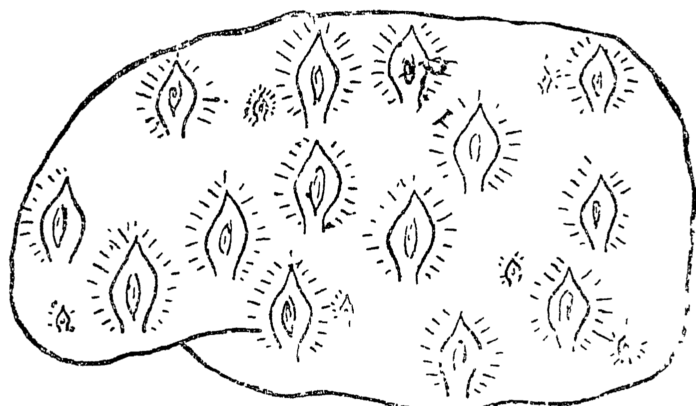
شده بود که پیش خود شبهه نداشت بین وظائف قسمت جلو مغز و سخنان دختر محبوبش ارتباط نزدیك وجود دارد .

بالاخره عقـده را میتوان از مداومت وابرام شگفتی انگیزش شناخت بدین معنی که پیوسته اصرار دارد در خودآگاهی ما راه یابد تا بحدی که تلاش در راه فرونشاندن آتش آن مثل کوشش در جلوگیری از تنفس است. جوانی را بیاد آورید که گرفتار عقده عشق است یاعاشق است. او در کوچکترین اقدام خویش میکوشد وفاداری وجانبازی خود را درراه عشق زنی که دوست میدارد بثبوت رساند. رنگ آبی شفاف آسمان وی را بر آن میدارد که درباره لطف چشمان آبی فام معشوقه‌اش اشعار شورانگیز بسراید منظره فراش پست اورا برمی انگیزد کـه بیدرنگ نامه‌ای به محبوب بنگارد . نظاره مغازه گل فروشی اورا بیاد میآورد که دسته گل زیبائی برای او ارسال دارد. تلفن در جهان برای او تنهـا یك فایده دارد و آن این است که سخنان آتشین اورا بگوش معشوقه اش میرساند. دوستانش بمحض اینکه اورا می بینند ازاو دوری می جویند زیرا میدانند سخنان او منحصر به تعریف و تمجید الطاف جانبخش معشوق است. بعبارت دیگر زندگی خودآگاه او کم وبیش صرف آن میگردد که بمنزله آلتی در دست عقده او قرار گیرد وتمنیات آنرا انجام دهد . این حقیقت تقریباً درباره هرعقده‌ای مصداق دارد .

ما اکنـون میتوانیم بطور اجمال مشخصات عقده را تعریف کنیم : عقده عمومیت دارد ، عواطف را تحریك میکند ، بسهولت بتداعیهای ذهن می‌پیوندد ، درخود نمائی اصرارعجیبی دارد . میتوان ذهن را با اقیانوس افکار واندیشه های خود به لامپ های بیشماری که در کنار یکدیگر نور

می‌پراکنند تشبیه کرد. عده معدودی از این لامپ ها کوچك هستند وبا نور آرام وبسیار روشنی میسوزند. اینها مظهر افکار منطقی ما هستند. سایرلامپ‌هاکه اکثریت دارند باشعله بیشتر ولی نامرئی تر میسوزند. درمیان این نورهای گوناگون که بهم آمیخته‌اند اشیاء غالباً تغییر شکل میدهند وبا یکدیگر اشتباه میشوند.

لامپ‌های بزرگتر عقده‌ها هستند. (تصویر ٦)



تصویر شماره ٦

عقده های خوب و بد

باید دانست عقده‌ها گاهی خوب وزمانی بد هستند. عقده خوب آنست که مفید وسود بخش باشد. هرگاه پیشرفت‌جهان تنها بسته باصل خشك علیت وتفکرعاقلانه صرف بود بزودی جهانیان دوچار وضع تأسف انگیزی میشدند. فکرعاطفه‌ای‌اگرچه غیر منطقی‌است با اینهمه حرارت وشور خاصی دارد وآتش بجانها می اندازد وتمدن را بجلو می برد. بدینطریق شور وهیجان میهن پرستی هنگامیکه ما را دردرك ایده‌الهای کشور کمك کند بسیارسودمند است. مبارزه سیاسی در صورتیکه منتهی

بانتخاب نمایندگان لایق وشایسته گردد مطلوب است . شرافت خانوادگی هنگامیکه موجه باشد بسیار بمورد است . مذهب هنگامی منتهی بتأمین زندگی شرافتمندانه وپرورش روح درستی وپاکدامنی گردد ازضروریات حیات است . حتی عقده‌های مربوط بچیزهای کوچکتر ازقبیل علاقه بجمع آوری تمبر یاورزش بی‌نتیجه نیست وبذهن وجسم آدمی نشاط می‌بخشد.

عقده بد در آدمی اثر نامطلوب دارد ودر محیط او انعکاس مضری می بخشد . تبعیض وزورگوئی و آزار مردم قسمتی از محصولات فرعی خطرناك عقده‌های بداست . در تظاهرات ملایمتر عقده بد زیان زیادی بآدمی نمیرساند ولی درتظاهرات شدیدتر بدبختی وبد بینی ویأس و بلایای دیگری بوجود میآورد کــه از پیشرفت بشر جلوگیری میکند . در این فصل ما تنها از زیانهائی کــه عقده ها به بهداشت روح وارد میآورند صحبت میکنیم .

چرا نمی توان کاری کرد که همه عقده ها خوب وسود مند باشند ؟ عقده بد چگونه بوجود میآید ؟ شاید اگر عقده‌ها آزادانه وبطور طبیعی داخل در عرصه خودآگاهی یا وجدان میشدند مثلا مانند عقده علاقــه ببازی فوتبال، ازخطرات آنها بطور محسوس جلوگیری میشد . خواننده قطعاً بیاد داردکــه نمیتوان باسهولت و سادگی عقده را از میان برد زیرا اصرار دارد بهرقیمت که هست در زندگی روزانه ما خود نمائی کند . بنابراین چرا ممکن نیست هرعقده بطورساده ومستقیم وآزاد درزندگی روزانه ما عرض اندام کند ؟

اشکال این امر دو چیزاست . نخست اینکه هرکدام ازما درذهن خود ایده آلی برای خویش بوجود آورده است که درحقیقت معیارتمایلات

وهدفها و نقشه های اوست وبنا براین هرگاه عقده‌ای زیاد از این ایده آل دور ویا فوق العاده بآن نزدیك باشـد مانعی در راه ورود عقده بعرصه وجدان وخودآگاهی بوجود میآید .

دوم اینکه عقده ، مخالف با اصول متداول تمدن است وهرگـاه مستقیماً درخوی وشخصیت آدمی بروز کند مورد انتقاد وتقبیح دیگران قرار خواهد گرفت .

برای مثال ممکن است عادت باستمناء یا عقده این حرکت را نام ببریم کـه سخت مورد تنفر مردم است . بطور کلی در اکثر مردم عقده فوق‌العاده دور ازایده آل میباشد و گذشته از این مواجه با تنفر وانزجار جامعه است .

هنگامیکـه بعلل بالا از بروز یك عقده بطور مستقیم جلوگیری بعمل آید بطور غیر مستقیم واز راههای مختلف بسطح وجـدان میآید وبصورت‌های متعدد اثر خود را می بخشد .

سه عقده بزرگ وجود دارد کـه برافکار وکردار اکثر جوانان فرمانروائی می کند که عبارتند ازعقده شخصیت ظاهری[۱] عقده جنسی[۲] وعقده‌اجتماعی[۳] .کلیه غرایز وعواطف را می‌توان در زیر لوای این سه عقده درآورد . غالباً اصطکاکها وشکها واختلالهای‌روحی که درما ایجاد میگردد ناشی ازکشمکش بین این سه عقده است .

اینك ماسعی می کنیم غرایز وعواطفی راکه بهریك ازاین‌سه عقده مهم ارتباط می‌یابند بطوراجمال دراینجا نقل کنیم .

غرایزوعواطفی که‌تابع‌عقده‌شخصیت‌ظاهری‌هستندبقرارزیر میباشند:

Herd Complex (۳)SexComplex (۲)Ego Complex(۱)

عقده شخصیت ظاهری

غرایز	عواطف
خود خواهی ـ خود نمائی	درون بینی مثبت ـ تسلط ـ غرور تکبر
تحصیل ـ مالکیت ـ ولع ـ جمع آوری پول	احساس مالکیت ـ حس حمایت‌جوئی
تغذیه ـ تجسس خوراک ـ رزم جوئی پرخاشگری	اشتها ـ زار زدن ـ خشم ـ غضب ـ کسالت ، عصبانیت ـ بدبینی
بنیان‌گذاری	احساس نیروی ابداع و اختراع ، انجام کار مثبت
کنجکاوی ـ تحقیق ـ اکتشاف ـ بازی خنده	اعجاب ـ احساس اسرار ـ بهت ـ تفریح ـ نشاط ـ بی‌قیدی و خونسردی ـ راحت طلبی
تسلیم ـ بندگی	انحطاط ـ حقارت ـ آزردگی ، وفاداری
فرار ـ حب ذات ـ احتیاط ـ غریزه احساس خطر	ترس ـ وحشت ـ نگرانی
تنفر ـ بدآمدن	اشمئزاز ـ بی‌میلی

عقده جنسی

غرایز	عواطف
انتخاب جفت ـ امتداد نسل ـ تأهل مهر پدری	عشق ـ حسادت ـ محبت ـ دوستی

عقده اجتماعی

غرایز	عواطف
اختلاط و آمیزش با دیگران ـ تلقین ـ تقلید	احساس تنهائی ـ غم دوری از خانه ووطن ـ محبوبیت ـ وفاداری ـ احساس ناتوانی ـ اعتماد

۸

کشمکش بین عقده های اجتماعی، شخصیتی و جنسی

« در این فصل کشمکش‌های ذهنی و تأثیر
« آنها در زندگی آدمی بیان خواهد
« شد و رفتار و کردار شخص که ناشی از
« کشمکش های ما معلوم است مورد بحث
« قرار خواهد گرفت و اصطکاک اجتناب
« ناپذیر بین عقده‌های شخصیتی و جنسی
« و اجتماعی تحلیل خواهد یافت

بطور قطع هر کسی این حقیقت را تصدیق میکند که هیچ فردی نمی‌تواند دارای ذهن یازندگی نفسانی کاملا هم آهنك و آرام و بی‌دغدغه باشد بعبارت دیگر هر کسی بندرت میتواند دارای عقده هائی باشد که با هم آهنگی خاصی وی را بطرف هدف معینی رهبری کنند بطوریکه هم شخصیت او کاملا ارضاء گردد وهم اجتماع رفتارش را موجه ومطلوب بداند. ما ممکن است ذهن را به ارکستری مانند کنیم که شامل چندین آلت موسیقی است. هرگاه منتظر باشیم که کمترین آهنك ناموزونی از

این ادوات موسیقی خارج نشود توقع بیموردی است . همچنین تصور نمیرود که وجود هم آهنگی کامل در ذهن ما برای ما وهمنوعان ما زیاد اثر بخش باشد . هیچوقت مواجه با اشکالی نشدن وهیچگاه احساس کشمکش بین عاطفه ومنطق نکردن ممکن است ذهن مارا تنبل وفرسوده کند وزندگی مارا یکنواخت وملالت بار سازد . این نکته را باید همواره بخاطر داشت که عقده‌ها نه تنها از اندازه خارج هستند بلکه غالباً ممکن است بین آنها اصطکاکی حاصل گردد . دائماً ذهن تبدیل بمیدان جنگی میگردد که در آن قوای مخالف ومتضاد بجان هم می‌افتند وسخت باهم می جنگند .

محل کشمکش واختلاف

این اختلاف وکشمکش درکجا صورت می گیرد ؟ آیا ما وجود

H		خود آگاهی		A'
	A		B	
		نیمه‌خودآگاهی		
	C		D	B'
		ناخودآگاهی		
G'	E		F	

تصویر ۷

این کشمش را درك میکنیم ؟ آیا ما کاملا از وجود آن بی خبر هستیم ؟ ممکن است بوسیله تصویری این موضوع را تا اندازه‌ای روشن کرد.

ثلث بالای این تصویر را ممکن است مظهر قسمت خود آگاه دانست که ما از محتویات آن آگاهی داریم. ثلث پائین آن قسمت مدهوش یا بیخود ذهن است که ما از محتویات آن بی اطلاع هستیم . ثلث وسطی که بین دو ثلث دیگر قرار دارد منطقه نیمه آگاهی یا وجدانیات مغفوله است که تا اندازه‌ای ما بوجود آن آگاهی داریم ونمیتواند کاملا از دسترس وجدان بگریزد .

هر آن ممکن است دریکی ازاین سه‌منطقه کشمکش و منازعه‌ای روی دهد . مثلا ممکن است رزمی را بوسیله A و B مجسم کرد . مری‌اسمیت شوهر وچندبچه دارد. بااینهمه عاشق‌جونس میشود . اوبخوبی درك میکندکه‌دیگر بشوهرش علاقه‌ندارد بلکه جداً دلباخته مرددیگری است ومیل دارد بکلی ازشوهرش جداشود لکن‌درعین‌حال اعتراف‌میکند که ببچه‌هایش علاقمند است ومایل‌نیست آنها را از دست بدهد . گذشته ازاین ازتعهدات ووظایف خودنسبت بشوهرش بی‌خبرنیست. پس‌ازآنکه کلیه عوامل اختلاف و کشمکش را بر دائره ذهن ریخت بالاخره تصمیم قطعی خودرا میگیرد .

یا ممکن است کشمکش واختلافی را نظیر کشمکش بالا درمنطقه وسطی فرض‌کرد وآنرا بوسیله D. C. مجسم ساخت. ما باین‌قبیل موارد زیاد برمیخوریم . یك مرد متأهل عاشق زنی بغیر از همسر خودمیشود ، وجدانش‌ناراحت میگردد (آگاهی نسبی)لکن‌میکوشد خودرا قانع‌کند که تنها انس و دوستی بی‌شائبه‌ای است که او را بآن زن علاقمند ساخته است. ازرفتارش پیداست که علاقه وی بهمسرش زایل گردیده است لکن دروجدان خود کاملا آگاه نیست که چه روی داده‌است؟

ممکن است این کشمکش در قسمت بیهوش وجدان روی دهد و بوسیله E. F. مجسم گردد . بسیارممکن است برخی ازاقدامات خشن و حتی‌وحشیانه که گاهی‌از آدمی‌سرمیزند ناشی ازتجدیدخاطره‌مبارزه‌هائی باشد که شایدقرنها قبل اجدادآدمی برای ادامه حیات خود نموده و اثر آن‌نسل بعدازنسل بشخص انتقال یافته است . اختلاف مداومی که گاهی بین‌کارمندی بارئیسش او روی میدهد ممکن است از منبع اختلافاتی که هنگام‌کودکی بین‌او و والدینش وجود داشته است سرچشمه بگیرد.

گاه ازاوقات ممکن‌است جنبه‌ای ازمبارزه وکشمکش‌ذهنی‌معلوم وجدان باشد ولی‌جنبه‌دیگر آن‌زیاد معلوم نباشد . ممکن است این‌نکته را بوسیله A' B' مجسم ساخت ومثال اولی را با تغییراتی دراین خصوص ذکر کرد . هرگاه (مری‌اسمیت) که قبلا از او بحث کردیم بتعهدات خود درمقابل شوهر و علاقه خویش بکودکانش اعتراف کند لکن تا حدودی موفق باستتار عشقش نسبت بمرد دیگری گردد تا اندازه‌ای منظور ما را مجسم میکند . یاچنانچه در جنگ بین‌المللی اول مکرر مشاهده میشد همواره بین‌غریزه حب‌ذات‌که سرباز ازوجودآن درخودآگاه نبود ویك عقده مخصوص مشتمل برمشتی افکارمربوط به‌ایده‌ال سربازی‌ازقبیل‌میل خدمت بمیهن وبدست‌آوردن افتخاربرای هنگ مربوط و جلب تحسین وستایش‌مردم کشمکش شدیدی‌وجود داشت . بسیاری ازسربازان‌وجداناً این ایده‌الهای سربازی را تصدیق میکردند و آنها را میستودند لکن بمحض ورود بمیدان جنگ ومشاهده خطراتی که آنها را تهدید میکرد غریزه حب‌ذاتشان تحریك میشد ودراراده‌آنها برای‌ادامه جنگ فتوری حاصل میگردید . بدینطریق میتوان در باره این جدالهای ذهنی امثال

بیشماری ذکر کرد. بطورکلی باید بیاد داشت که هرگاه این کشمکش از اعماق ذهن بقسمت خودآگاهی انتقال یابد وشخص از وجود آنها مطلع گردد ومردانه باآن روبروشود خطرعصبی شدیدی ایجاد نخواهد کرد و اینك روانشناسی حتی المقدور میکوشد وسائلی پدید آورد که درپرتو آن شخص بتواند بوجود کشمکش های ذهنی پی برد.

ملاحظات بیشتری درباره کشمکش عقده‌ها و درسهائی که باید از آن آموخت

باردیگر تائید میکنیم کشمکش ذهنی یعنی یك اصطکاك و اختلاف ذهنی که منتهی بمنازعه بین دوجریان مخالف ذهن میگردد وموجب میشود که ایده‌الها وهدفها بیش از پیش یکدیگررا بسایند و بشکنند درست بمثابه دوقطعه ماشینی که اشتباهاً سوار شده باشند. ما از وجود برخی از این اختلافات آگاه هستیم لکن بعضی دیگر برای ما بکلی مجهول هستند ویا اینکه باوجودعلم بدانها خودرا بندانستگی میزنیم. هرکدام ازمامرتکب برخی حرکات زشت میگردد که خود مستقیماً عالم بدان نیست ویا اینکه اگرعالم باشدنمیخواهدآنرا اعتراف کند. بالاخره اثرعقده‌ها در برخی از کارهای بزرگ طوری نمایان میگردد که ما مواجه با حرکاتی میگردیم که هرگزتصور نمیکنیم از ما سرزده است و آن هنگام است که تصمیم میگیریم جداً روش خودرا تغییردهیم.

ماغالباً مرتکب اقداماتی میشویم که‌مایه ندامت وپشیمانی ماست و درحیرتیم که چرا دست بچنین عملیات نامطلوبی آلوده‌ایم. محرك اقدامات ما کاملا نهان است. درهمه‌ما یك نوع نابینائی وجود دارد یا اقلادیدگان درونی ماآنقدرنزدیك بین هستند که نمی‌توانند بخوبی تمایلات و کیفیات نفسانی نامطلوب مارا تشخیص دهند. براستی خنده‌آورو گاهی هم گریه-

آوراست که مشاهده کنیم تمایلات و کیفیات نفسانی مجهول شخصی اینسان باوضوح وصراحت خاصی خودنمائی کنند وحال آنکه خودفاعل ، ازحقیقت اوضاع بکلی بی‌خبراست . مردی بظاهر پررو و گستاخی را مشاهده میکنید خود را بجلوجمعیتی که ساعتها برای خریدن بلیط بنوبت ردیف ایستاده‌اند میرساند واصراردارد که بلیط فروش قبلا باو بلیط بفروشد غافل از اینکه قبل ازورود او عده بیشماری برای بدست آوردن بلیط ردیف ایستاده‌اند . ممکن است اوواقف نباشد کـه دارد حق دیگران را تضییق میکند یـا عاشقی را ملاحظه میفرمائید که تنها معشوق را می‌بیند و همه چیز را در راه نیل باو فدا میکند غافل ازاینکه بغیراز دخترمورد توجه او خیلی از چیزهای دیگردردنیا وجوددارد .

دراین خصوص مثالهای زیادی میتوان ذکر کرد ولی همه آنهامؤید حقیقت یکسانی‌هستند بدین‌معنی که ما غالباً نمیتوانیم آنطور که‌دیگران ما را می‌بینند خودرا ببینیم ودرحقیقت اسیر وبرده عقده خاصی‌هستیم.

همانطور که یك‌عقده مارا ندانسته کم وبیش‌وادار بمبادرت‌باقدامی مینماید ، ممکن‌است درذهن ، اختلاف‌وکشمکش شدیدی بین عقده‌های ما وجودداشته باشد که ما بدان واقف‌نباشیم . غالباً بیماران شکایت‌دارند که نمیدانند چه‌چیز آنهارا ناراحت میکند ، چرا افکارشان اینسان‌تاریك واذیت کننده است ؟ پاسخ سؤال آنها این است که اشکالاتشان در خارج ازحیطه‌ای قراردارد که کیفیات آن بطورصریح وروشن مشاهده میگردد.

یکی ازمهمترین اصول بهداشت روحی دراین‌دوکامه جمع‌است: «خودت رابشناس!» برای آدمی دست‌کم‌ضرورت تام داردکه علل‌اقدامات مهمش را بداند .

هنگامی که ما گرفتار عصبانیت، کسالت، نگرانی وعدم توانائی برای مواجهه با اشکالات زندگی میشویم دست کم باید اندکی دقیق شویم که علل این ناراحتی‌ها چیست؟ غالباً ریشه این ناملایمات در کشمکش‌های ذهنی قرار دارد که بر منشاء آن دست نیافته‌ایم. بهمین جهت وقتی دوچار ناراحتی‌های روحی وفکری وجسمانی شدیم لازم است بیدرنگ در باره آنها با دیگران مشورت کنیم واهتمام نمائیم که ازمبنای آنها اطلاعی حاصل کنیم. همانطور که علم بمکانیسم پیچیده کشتی که در آب نهان است در مهارت و استادی کشتی بان برای هدایت کشتی ازمیان امواج دریا اهمیت زیاد دارد، مکانیسم غرایز وعواطف وعقده‌ها و کشمکش‌های نامرئی ذهنی درمواجهه بامشکلات حیات اهمیت فراوان دارد.

غرایز وعواطف وتمایلات وعقده‌ها را میتوان بمنزله مبانی فکر و رفتار بشر دانست لکن هرگاه کسی بخواهد میل خودرا برای احراز تسلط بر محیط وتفوق بر دیگران ارضاء نماید باید بکوشد که موافقت ورضایت اجتماع را نیز تحصیل کند، هرگاه کسی شکم پرستی خودرا بیش ازحد ابراز نماید موردتنفر قرارخواهد گرفت. هرگاه میل بجمع آوری مال در وی چنان شدید باشد که حتی از استرداد چیزهائی که بعاریه میگیرد سرباز زند جامعه بانظر تردیدآمیزی باو خواهد نگریست. هرگاه او آنقدر پرخاشگر باشد که دائماً موجبات ناراحتی دیگران را فراهم سازد ناگزیر است تنها بسر برد زیرا جامعه اورا طرد میکند. احساسات شدید واسرار-انگیز هم آدمی را غیرعادی جلوه میدهد. جامعه از اشخاصی که درابراز غریزه خودپرستی وحب ذات خویش راه افراط پیش گیرند کناره جوئی میکند. زیاده‌روی درابراز غریزه جنسی هم بنظر جامعه نامطلوب است.

هرگاه غریزه مهرپدری و مادری منجربابرازمحبت زاید ازحد نسبت به فرزندان شود والدین بمنزله اشخاص احساساتی افراطـی تلقی خواهند گردید. کسی که درباره رعایت اصول اجتماعی زیاده‌روی نماید وپیوسته نگران رفتار خود در مقابل جامعه باشد نیز تااندازه‌ای ظاهربین تلقی خواهد شد .

بدینطریق همواره عواملی برای خنثی کردن تمایلات و غرایز و عواطف شدید ما وجوددارد وهرگاه بین این‌عوامل تعادلی حاصل گردد شخصیت متعادل ومطلوبی بوجودخواهدآمد . مردنیك‌بخت آنست که‌این کشمکش ها و اختلافهای ذهنی را بحداقل برساند زیرا هیچ چیزمانند کشمکش ذهنی دردناك نیست .

مردپیروز ونیك‌بخت کشمکش‌های ذهنی خویش راطوری متعادل میکندکه نه‌تنها مسائل شخصی زندگی‌را با موفقیت‌حل‌کند بلکه‌نیروی جسمانی و روحی خویش را صرف ابداع و اختراع چیزهای نو واجرای اقدامات بزرگ نماید . همه ما آن موجود های تیره بخت را که براثر کشمکش‌ها وتضادهای ذهنی‌قادر باتخاذ کمترین تصمیم درباره‌مسئله‌ای نمیباشندوجرئت مواجهه‌بامشکلات دنیای خارج‌را ندارند وگوئی نیروی ایمان واعتقاد درنهادشان وجودندارد بخوبی میشناسیم این‌اشخاص‌بهتر است مکرر کتاب«راه‌زندگی» اوسلرو« اراده باورکردن » ویلیام جیمس را مطالعه نمایند.

باری اساس بدبختی آدمی درزندگی وعلت اصلی عصبانیت اوعدم موازنه بین سه‌عقده مهم اویعنی عقده شخصیت ظاهری ، عقده جنسی و عقده‌اجتماعی است. کشمکش بین‌عقده اولی ومشتقات آن‌یعنی جاه طلبی

وغرورو اعتماد بنفس باعقده دومی یعنی جنسی و یکی از این‌دو با عقده سومی ومقررات واصول اجتماعی، اساس موضوع هزاران کتابی است که هرهفته‌درجهان منتشرمیشود یاپایه هزاران حادثه‌است که هر روز شرح وبسط آن بروزنـامه‌ها رونقی می‌بخشد .

عقده اجتماعی ومیل یا احتیاج آدمی باینکه عضومفید ولایتجزای جامعه شمرده شود درانسان فوق‌العاده شدیداست و غالباً تنهائی و بی‌یار ویاوری وبیم‌ازتنفرجامعه اورا بر آن میدارد که برخلاف عقاید وقضاوت خود به فعالیتهای اجتماعی بپردازد . تلاش دانشجویان در آموزشگاه و دبیرستان برای کسب محبوبیت بین شاگـردان خود ، کوشش و سعی سربازان در راه خدمت به‌میهن و بـدست آوردن پرچم افتخار و حتی فداکاریهای یك مرد مقدس درراه خدمت بجامعه همه ازسرچشمه غریزه اجتماعی آب میخورند . حتی شخصی هم که ظاهراً علیه قسمتی ازاجتماع علم طغیان‌برافراشته است غالب اوقات فرمانبردارقسمت دیگری ازهمان جامعه میشود .

میل‌شرکت دراجتماع‌دراحتیاج ما به‌مذهب واخلاق‌ومیهن‌پرستی متظاهر میگردد و ما از آنها بعنوان وظائف و تعهدات صحبت می‌کنیم. بدیهی است که غالباً بین‌این تمایلات و غریزه خودپرستی و حب‌ذات و خودخواهی ما و همچنین غریزه جنسی اختلافی روی میدهد . یکی از کشمکش‌های عادی ومتداول کشمکش بین غریزه جنسی واصول اخلاقی یامذهبی است . هنگامیکه آتش‌عشق ومحبت‌بین زن وشوهری خاموش میشوددرصورتیکه‌مذهب واخلاق‌بآنها حکم‌میکند که‌همچنان‌بایکدیگر زندگی کنند آنها گرفتار وضعی‌میگردند که درآن بین‌فکر وعمل‌اختلاف

وتضاد شدیدی وجوددارد .

اختلاف ذهنی متداول دیگری که ما بچشم دیده‌ایم کشمکش روحی دوشیزه‌ای است که مادری از کارافتاده دارد وازطرفی خودراموظف میداند درخانه بماند وازمادرش پرستاری کند واز طرف دیگردر خویشتن میل شدیدی برای شوهر کردن و بچه‌دارشدن احساس مینماید .

آیا گرفتاراختلاف ذهنی بودن الزامی است ؟ هر گاه مانتوانیم از شرعقده رهائی یابیم بایدمطمئن باشیم که از گهواره تا گور گرفتار کشمکش ها واختلافات روحی خواهیم شد . درباره عقده‌ها این حقیقت را باید در نظر داشت که هرچه کمتر آفتابی ومعلوم وجدان گردند آدمی را دوچار شکال بیشتری خواهندساخت . حتی وقتی که جنبه‌های متضادیك اختلاف وکشمکش ذهنی هردو نیرومند باشند بازهم نفع آدمی درآنست که از چگونگی آن آگاه گردد . این آگاهی بدان ماند که هنگام بروزطوفان شدیدآدمی بتواند برای خود پناهگاهی بیابد تا اینکه طوفان راندیده گرفته وخودرا گرفتارخطرات ومصائب خانه برانداز آن نماید .

هر گاه کشمکش ذهنی آنقدرشدیدباشد که تولید عصبانیت وامراض دیگرروحی نماید نخستین اقدام برای رفع مرض، آگاهی ازجنبه‌های مختلف آن وداخل کردن آن درقسمت صریح وجدان است .

۹

عاطفه

«عاطفه چیست ؟ در این فصل عاطفه و
«خصوصیات کلی آن و نقش شگرفی که در
«کشمکش های روزانه ما برای تامین
«حیات بازی میکند شرح داده میشود.

عواطف و احساسات نیروی لازم را برای کار کردن ذهن تأمین می‌نمایند. بدون عاطفه (نیروی عاطفه) اگرچه انسان ممکن است زندگی کند ولی بیحرکت خواهد ماند و بحال نباتی خواهد افتاد. بدون عواطف آدمی حال فلجی را خواهد داشت که تمام عمر بایـد در بستر استراحت بیارمد. هرگاه ضربت مختصری بزانوی او وارد آوریم پای خود را عقب خواهد کشید، هرگاه آب در گلویش بریزیم آنرا فرو خواهد برد، لکن هرگز دست خود را بطرف میز کنار تختخواب خویش برای برداشتن خوراك یا آب دراز نخواهد کرد. هرگاه مگسی روی بینی اش بنشیند ممکن است یك نوع واکنش جزئی نشان دهد و تکان مختصری بخود وارد سازد لکن هرگاه ساختمانی که او در یکی از اطاقهای آن خوابیده است طعمه حریق

گردد کوششی برای نجات خود نخواهد کرد. بطوراجمال در پرتو نیروی عاطفه است که آدمی بامداد ازرختخواب خارج میشود، لباس می‌پوشد، صبحانه میخورد، عقب کار میرود، تفریح میکند، بمعاشقه می‌پردازد، ازفرزندانش مراقبت مینماید، جنگ‌میکند، پل میسازد، نقاشی‌میکند. بدون عاطفه‌اودست بهیچ یك‌ازاین‌کارها نخواهدزد بلکه تنها باستراحت خواهدپرداخت‌وصورت‌یك قطعه گل‌رس‌را خواهد یافت که تنفس‌میکند. این‌حقیقت هنگامی روشن‌ترمیشود که عاطفه را از لحاظ جسمانی مورد مطالعه قراردهیم. هدف جسمانی‌عاطفه در بدن انسانی چیست؟ عاطفه تولید نیرومیکند ولی فایده این‌نیرو چیست؟ جواب این سئوال از لحاظ جان‌شناسی‌بسیارروشن‌است. فایده نیروی عاطفه تأمین ادامه حیات‌است. همانطورکه هدف واکنش قرنیه آنست که چشم را با پوشیدن بوسیله مژگان ازهرخطری حمایت‌کند و هدف واکنش لبها آنست که مانع از دخول مواد سمی بدهان‌گردد، هدف ترس‌نیزآنست که‌آدمی‌را ازخطر مصون دارد. ترس نیروی کافی برای فرارآدمی ازخطر بوجود میآورد. هدف خشم وغضب آنست که برای انسان انرژی‌کافی بمنظور زنده‌ماندن ازراه مبارزه و جنگ تأمین‌کند. مهر پدر و مادر بکودك نیروی لازم برای زنده ماندن میبخشد. عاطفه جنسی نیروی لازم برای ادامه حیات جنس را ازراه تولید مثل تأمین میکند.

درزندگی روزانه خشم بمنزله عاطفه ای نامطلوب وزیان بخش و تحمل ناپذیر تلقی‌میگردد و کمتر کسی است که تصور کند خشم نه تنها چیزبدی‌نیست بلکه برای‌آدمی ارزش فراوان دارد و حال‌آنکه اگر از لحاظ جان شناسی انسان را بمنزله موجودی بدانیم که براصل تحول و

تکامل تدریجی درروی زمین پرورش‌یافته است بیدرنگ تصدیق‌خواهیم کرد خشم درادامه حیات او نقش‌بزرگی بازی کرده است و یکی‌ازعوامل بقای جنس‌بشر بشمارمیرود . بدیهی‌است انسان اولیه که بحال‌وحشیگری درجنگلها ودشتها بسرمیبرده مکرر با وضعی مواجه گردیده است که ناگزیرمیبایستی از ادامه مبارزه یا نابودی یکی را انتخاب کند . مبارزه وجنگ‌هم‌محرك و نیروئی‌میخواهدکه منبع آن‌همین‌خشم‌است. گذشته از این همان حقیقتی که در مورد انسان اولیه صدق میکرد امروز کاملا بقوت خود باقی‌است‌زیرا دراین روزها نیز بشر غالباً با دوراهی‌مرگ از یکطرف‌وجنگیدن‌ویادست‌کم زخمی‌شدن‌ازطرف‌دیگر مواجه میگردد وتنهاخشم‌است که باواجازه‌میدهدباموفقیت‌خودرا ازصحنه هلاکت برهاند.

بسیاری ازنویسندگان ارزش خشم‌را در تأمین حیات آدمی تأیید کرده‌اند وبسیاربمورد است صفحه‌ای از کتاب«خوشه‌های‌خشم»«اشتنبك» را درباره خشم خوشه‌چینان ازنابودشدن غله خود براثریك‌طوفان شدید دراینجا یادآورشویم :

«مردم ازخانه‌های خود بدرآمدند وهوای‌گرم زننده را استشمام کردندوبینیهای خود راگرفتند . کودکان‌نیز ازخانه‌ها بیرون ریختندولی برخلاف همیشه که بعدازاتمام هرباران میدویدند وسوت میزدند کمترین شوری نشان نمیدادند . مردها درکنارچینه‌ها ایستاده و بغله خراب شده که اینك بسرعت خشك میشد خیره نگاه میکردند . تنها قطره‌هائی چند برسبزه‌ها اثری ازطوفان مدهش را نشان میدادند .

مردها مهرسکوت برلب زده وحرکت نمیکردند . زنها ازخانه‌ها خارج شده ودرکنار مردها ایستاده بودند تا ببینندآیا این بارآنها ازجا

درخواهند رفت یاخیر؟ زنها درخفا چهره مردها را مطالعه میکردند زیرا میدانستند مادام که مردها پایدارند زیاد باکی از نابود شدن غله نیست.
بچه‌ها نیز درهمان نزدیکی ایستاده وباشست دست نقشهائی روی خاك میکشیدند ولی درعین حال بچهره مردان وزنان دقیق شده بودند تا دریابند آیا آنها خودرا خواهند باخت یانه؟

اسبها بطرف نهرآب آمده وآنرا بهم میزدند تاپرده غباری که بروی آن نشسته بود زایل گردد. پس ازچندلحظه چهره‌های مردان ناراحتی و نگرانی خود راازدست دادند وخشن وخشمگین ومصمم شدند. آنگاه بود که زنان دریافتند ازخطر جسته اند زیرا مردها روحیه خودرا نباخته اند. سپس ازمردها پرسیدند حالا چه کار کنیم؟ مردها درپاسخ گفتند؛ نمیدانیم. بااینهمه معلوم بود دیگرخطری درمیان نیست. زنان وکودکان دراعماق روح خود احساس میکردند مادام کـه مردها ابراز عجز نکرده‌اند هیچ مصیبت وبدبختی وجود نخواهد داشت که قابل تحمل نباشد »

همچنین ترس نیروی مراقبی است که بدون آن انسن اولیه طعمه حیوانات درنده میشد وازصفحه هستی بکلی محو میگردید. کودك انسان اولیه بیم داشت که بتنهائی شب هنگام درجنگلها سرگردان باشد و این ترس ازهرحیث برای امتداد زندگی جنس لازم ومطلوب بود. درمدنیت امروز برعکس ترس وخشم بنظر ناپسندی نگریسته میشود و غالباً هم جا دارد که چنین باشد چنانچه ترس ازتمسخر دیگران، ترس ازمردودشدن درآزمایش عشق، ترس ازشکست وعدم موفقیت وترس ازحجب وکم روئی مکروه است ولی این نکته را تصدیق کنید آیا اگرترس نبود آدمی مالیات خودرا بموقع میپرداخت وبمقررات قانون گردن مینهاد وحتی اصول دین

را بمورداجرا میگذاشت ؟ آیا جامعه امروزی بدون‌ترس قابل دوام‌بود؟

بطوریکه بعداً بتفصیل درجای‌دیگر بیان‌خواهیم کرد عواطف‌ترس وخشم وعشق وعبادت توام باتغییرات جسمانی‌عمیقی‌دربدن است . هر گاه مردی سیلی‌بخورد وسخت خشمناك گردد ویا تفنگی‌بطرف او نشانه گیری شود وبهراسد تغییرات‌بدنی که دراوعارض خواهد شد تقریباً یکسان‌است بدینقرار که قلب تندتر میزند ، فشارخون بالامیرود ، جریان‌خون بطرف عضلات روی میآورد ، میزان قند خون افزایش مییابد ، هضم غذاموقوف میگردد ، حتی مزاج خودبخود عمل میکند وشخص چابك و پرخاشگر میشود . کلیه این تغییرات ازلحاظ جان شناسی هدف روشنی دارند و آن این‌است که بدن را آماده عمل نمایند و نیروی کافی برای جنگیدن و یا اقدامات دیگر که ادامه حیات را تأمین نماید تجهیز کنند .

ازاین ملاحظات چنین استنباط‌میگردد که مسئله بررسی عواطف واحساسات درحقیقت مسئله مطالعه نیرو وقوای محرکه است . این نیرو ممکن است خانه برانداز و نابود کننده باشد و نژاد و یا فرد را بطرف سیه‌روزی ورنج سوق دهد ویا برعکس ممکن است جانبخش وسودمند باشد وآرامش ذهن وادامه حیات نژادرا تأمین کند . مهمترین عمل‌ذهن آنست که این نیرورا بمجرای مثبتی رهبری کند وآنرا ازهدفهای‌مخرب منحرف سازد .

مشخصات عمومی عاطفه

اکنون که‌عاطفه راشرح دادیم بسیار‌بمورداست ازبرخی‌خصوصیات عمومی آن که‌درزندگی‌روزانه چندان مفهوم نمیگرددولی ازلحاظ کسب موفقیت دررهبری عواطف وادراك طرز کارذهن ... [illegible]

نخستین مشخص عاطفه‌واکنشی است که پدر نگ درشخص ایجاد میکند. اگر بچه‌ای شست‌خود را بمکد و پدرش باو بگوید: «پسر! این‌حرکت زشت را ترك کن!» اوممکن است دونوع درمقابل‌این تربیت پدرواکنش نشان دهد. نخست اینکه ممکن است اساساً غضبناك نشود. دوم اینکه باوجود غضبناك شدن اجازه ندهدکه خشم بروی مستولی‌شود واورا ازجا درکند. باواکنش اولی ممکن است تصورکند که میتواند بمیل خود خشمناك شود یاخونسرد بماند وبا واکنش دومی‌ممکن است چنین‌بپندارد که همواره برخشم‌خویش مسلط‌است. درنظراول فرق زیادی بین‌این دوواکنش مشاهده نمیگردد وحال‌آنکه عزت نفس و نیك‌بختی وسلامتی روحی کودك‌بسته بهمین اختلاف‌وچگونگی واکنش اوبصورت اول یادوم‌است. شاید هیچ نکته دیگری در زندگی بشر باندازه روش او درمقابل همین مسئله ساده واجداهمیت نباشد. یکی‌ازعلل‌اساسی‌بیشتر بیماریهای روحی وتبدیل عواطف سودبخش بعواطف خطرناك اشتباه‌در باره همین‌مسئله ساده‌است. اکنون باید دیدکدام یك ازاین دو واکنش درست‌تروازلحاظ روانشناسی‌صحیح‌تراست؛هرگاه کودك واکنش‌نخستین را ابرازدارد یعنی درحقیقت سعی کندکه ازخشمناك شدن‌خودجلوگیری نماید راه اشتباهی پیش گرفته است زیرا بدون شبهه نتیجه‌ای نخواهد گرفت وموفق بجلوگیری ازخشم خود نخواهد شد. هرگه راه دوم را پیش‌گیرد وسعی کندکه برخشم وغضب خودتسلط یابد و مانع‌آن گردد که درروش ورفتار اواثری بخشد ممکن‌است موفق‌گردد لکن در هیچ حال ممکن نیست از خشمناك شدن خود در مقابل اظهارات تند پدر جلوگیری نماید.

این حقیقت را از آنجا میتوان بااین صراحت بیان نمود که واکنش آدمی درمقابل هر محرکی یک واکنش طبیعی و غیرقابل اجتناب است. هرگاه شماقطعه پنبه‌ای را برقرنیه چشم خود نزدیک کنید پلکهای چشم شما بحرکت میآید واین امر همان واکنش [۱] است که چگونگی آن بسیارساده است. هنگامیکه چشم لمس میشود برخی از سلولهای عصبی سطح قرنیه تحریک میشوند ویک نیروی الکتریکی و شیمیائی بوجود می آید که از سرتاسر اعصاب میگذرد، درست مانند نیروی برق که از سیمها عبورمیکند، وخودرا بمغز میرساند. ازآنجا نیرو باعصاب دیگر انتقال میابد وسپس بعضلات چشم میرسد ودرآنجا این عضلات را وادار بانقباض میکند ودرنتیجه پلکها میزند. نکته اساسی که بایددراین واکنش خاطرنشان گردد جنبه اجتناب ناپذیری آنست مگرآنکه شخص دوچار بیماریهائی گردیده وسلولهای اعصاب او خراب شده باشد. بمحض اینکه تماسی باقرنیه حاصل شدبقیه این عملیات خودبخود صورت خواهد گرفت. درست مثل آنست که ماشه کشیده شود وتفنگ تیراندازی کند. در هر شخص سالم اعم ازبزرگ وکوچک وزن ومرد و سیاه و سفید و زرد این کیفیت هزاران وهزاران بار تجدیدمیگردد بدون آنکه آدمی بتواند بهیچ وسیله ازآن جلوگیری نماید. البته ممکن است ازلمس شدن چشم جلوگیری نماید لکن بمحض اینکه چشم لمس گردید او نمی تواند از بهم خوردن پلکها جلوگیری کند. این امر درباره سایرواکنش ها نیزصدق مینماید. هرگاه گلوی شخصی را فشار دهند دهانش بیحرکت میماند و هرگاه بزانویش ضربتی واردسازند پایش را حرکت میدهد.

---

(۱) Keflexe

این بحث چه‌ارتباطی باپسری که شستش را میمکد دارد ؟

این ارتباط راهنگامی درك میکنیم که بدانیم یك واکنش عاطفه‌ای درست شبیه‌بیك عکس‌العمل جسمانی‌است وتنهااختلاف بین آنهااختلاف درجه‌است ونه‌نوع . درحقیقت بین آنها یك اختلاف کمیتی وجود دارد و نه کیفیتی بطوریکه میتوان گفت عاطفه جز یك‌رشته واکنش‌های درهم و برهم چیزی دیگر نیست ویك‌نکته فوق‌العاده مهم وجالب‌توجه آنست که واکنش درمقابل تحریك عاطفه‌ای بهمان اندازه اجتناب ناپذیر است که در مقابل تحریك جانی . برای کودکی که شست خود را میمکد احتراز ازخشمناك شدن بهمان درجه امکان‌ناپذیراست که خودداری ازبهم زدن پلك درموقعی که قرنیه چشمش باقطعه‌ای پنبه لمس‌شود . اوممکن است کوشش نماید که ازبهم زدن پلك جلوگیری کند ولی موفق نخواهد شد اوممکن است بخودش بگوید من‌خشمگین نخواهم شدولی بطور قطع خشمگین خواهدشد . پدرش ممکن‌است اورا ملامت‌کند وباداد‌وفریاد بخواهد مانع عصبانی شدن او شود ولی اگر عاطفه خشم تحریك شده باشد محال است بتواند از این خشم جلوگیری کرد. دلایل برای اثبات این‌حقیقت از اندازه خارج است .

ریگز [۱] اجتنـاب ناپذیری تولید عاطفه را درمقابل‌محرك باثبات رسانیده‌است لکن برای بدست‌آوردن دلائل‌محکمتری میتوان‌بآزمایش های‌فیلیپ‌بارد [۲] ووالترکانون [۳] وپاولف [۴] وسایردانشمندان‌مراجعه‌کرد.

پس ازاشاره به‌تشابه بین‌واکنش‌های بدنی وواکنش‌های‌عاطفه‌ای لازم است بیدرنگ بیك اختلاف اساسی آنها نیز اشاره نمائیم . گفتیم

Pavlov(۴) Walter Cannon (۳) Philip Bard(۲) Riggs (۱)

هنگامی که بچه شستش را بمکد بدون شبهه خشمناك خواهدشد ولی بهیچوجه محقق نیست که خشم خودرا ابراز نماید وحتی خشمگین بنظر آید. او خشمناك خواهد شد ولی هیچ لازم نیست دررا بهم بکوبد و یا اینکه ازفرط عصبانیت اشك بریزد وحال آنکه درواکنش بدنی مسلم است که تحریك توأم باعمل خواهد بود وپلکها بطورقطع بهم خواهد خورد. اما در تحریکات عاطفه‌ای قطعی است که تحریك منجر بایجاد یك حال عاطفه‌ای خواهدشد. هیچ مسلم نیست که بچه درمقابل تحریك خشم دست باقدامی زند ولی مسلم است که خشمگین خواهدشد. لازم است همواره فرق بین خشمگین بودن واقدام غضب آلود کردن را بخاطر داشت.

آنچه درباره خشم گفتیم راجع به عاطفه ترس هم صدق میکند. هرگاه بچه‌ای ناگهان گرفتار یك سگ شرور گردد بدون شبهه خواهد ترسید. اوممکن است بخودش بگوید: «من ازسگ شرور نمی ترسم واجازه نخواهم داد که این سگ مرا بترساند». بااینهمه اوخواهد ترسید. حتی اگر بخودش بگوید که «تنها سست عنصران می‌ترسند و من سست عنصرنیستم وممکن نیست بترسم» بازهم خواهد ترسید. اما بار دیگر تکرارمیکنیم که اگرچه میترسد باوجود این مسلم نیست که ترس خود را ابرازنماید ویا اینکه متوحش بنظررسد وحتی ممکن است فرارنکند وبرعکس با دست بطرف سگ بدود واورا تهدید کند.

پنهان کردن ترس امری بمراتب متداول‌تر ازاستتار خشم است و از لحاظ روحی نیز فوائدش بیشتراست گو اینکه مخفی کردن تظاهرات عاطفه ازقبیل حجب ولرزش لبها وتغییرصدا بمراتب مشکلتر ازجلوگیری ازاقدامی ناشی ازترس است.

احساسات جنسی نیزعیناً همین کیفیت را دارد : زید یك روز در مقابل پنجره نشسته و بخارج نگاه میکند ناگهان چشمانش متوجه زن دل‌انگیز همسایه‌میگردد که نیمه عریان مشغول باغبانی است . صورت دلفریب ، حرکات‌هوس‌انگیز، زلفان پرموج آن زن بیدرنگ احساسات جنسی زیدرا تحریك میکند . زید مردی‌شرافتمند وپاك نهاداست که در عین‌حال برای‌فرزندانش پدر خوبی است وهمسرش را نیز بحد پرستش دوست میدارد وبهمین‌جهت علی‌رغم اینکه‌زن همسایه اش ازلحاظ‌جنسی بسیاردلربا وهوس‌انگیز است احساس میکند که نظر جنسی باو داشتن کاری ناپسند است وعدم توانائی جلوگیری ازایجاد این احساسات‌نشانه بارز نداشتن علاقه بهمسر وپستی‌طبع است و ازآنجاکه دارای‌شخصیت نیرومندی است‌بخودش میگوید : « من اجازه نخواهم‌داد این‌زن آرامشم رامتزلزل کند » آنگاه شروع بمبارزه بسیارشدید وصمیمی با احساساتش میکند اما چون‌زن همسایه‌اش ازلحاظ جنسی سخت فتنه‌انگیز است و بعنوان یك‌محرك جنسی اورا تحت‌تأثیر قرارداده خواهی نخواهی دروی عاطفه جنسی ایجاد کرده‌است وبرای جلوگیری از تولید چنین عاطفه‌ای هیچ کاری ازدست او ساخته نیست . بااینهمه این عدم‌توانائی مستلزم آن نیست که همواره چشم خودرا باولع بباغ همسایه بدوزد تا بار دیگر آن زن پری‌پیکررا تماشاکند وهرگاه‌باندازه‌کافی عاقل باشد ازنگاه کردن بآن باغ احتراز میجوید ومخصوصاً ازآنجاکه درخودش احساسات‌جنسی شدید تشخیص میدهد ممکن است حتی از بازکردن پنجره هم بمنظور جلوگیری ازتشدید این احساسات خودداری نماید . قطعاً اواین توانائی را داردکه هربارمسلم بود زن افسونگر در باغ است از نگاه کردن باو

احتراز جوید لکن اگر برحسب تصادف نگاهی باو افکند بطوریکه غریزه جنسی اش تحریك شد برای جلوگیری ازایجادواکنش درخود هیچ کاری نمیتواند بکند . تصور اینکه میتواند این احساسات را در خود خفه کند ممکن است منتهی باشکالات بیشتری گردد. هرگاه مثلا زیداطمینان حاصل کند که حتی اراده قوی وسعی زیاد هم قادر بجلوگیری از تولید احساسات جنسی نیست ممکن است اشتباهاً چنین نتیجه بگیرد که حس وی فوق العاده نیرومند است وشایدنشانه آنست که بزن همسایه دلباخته است وبدینطریق یك واکنش ساده غریزه درلباس زیبا وافسونگری در آمده وبیش از حد کسب اهمیت میکند .

آنچه راجع بخشم وترس جنسی گفته شد درموردسایر عواطف و احساسات ازقبیل تنفر ، دوستی ، حسادت ، حجب ، وفاداری ، کنجکاوی و غیره صادق است وهمه این عواطف طریق یکسانی را می سپرند بدین معنی که هربار محرکی بکارافتد عاطفه بطورمسلم پدید میآید اما چون اقدام تنفرآمیز و یا دوستانه و یا حسادت انگیز کردن با منفور بودن و دوست بودن و حسادت ورزیدن متفاوت است لزوم اقدام بفرمان عاطفه اجتناب ناپذیر نیست . حتی گرسنگی وتشنگی ورنج وبی خوابی هم تابع همان اصل هستند . هرگاه یك مرد سالم و تندرست مدت زیادی بی غذا بماند بدون شبهه گرسنه خواهد شد وهمچنین اگر بیدار بماند سخت نیاز بخواب خواهد یافت لکن هیچ لزومی ندارد گرسنگی یا تشنگی خویش را ابرازدارد ویا اینکه رنج خودرا برخ این وآن بکشد . بااینهمه او بهیچ روی نخواهد توانست ازایجاد واکنش درمقابل محرك جلوگیری نماید.

عاطفه خصوصیت کلی دیگری هم دارد که اگرچه درك آن چندان

آسان نیست با وجود این تحلیل آن برای فهم عاطفه و طرز کار کردن ذهن ضرورت کامل دارد . ما در فصل ناخودآگاهی و خودآگاهی تـا اندازه‌ای باین خصوصیت اشاره کردیم . این خصوصیت رابطور اجمال اینطور میتوان تعریف کرد که شخص ممکن است عاطفه نیرومندی داشته باشد بدون آنکه از آن آگاه باشد . بعبارت دیگر یك مرد ممکن است مرعوب یاحسود ویاعاشق ویامتنفر ویا انباشته ازعاطفه قهرمان پرستی باشد بدون آنکه خود بداند . همچنین ممکن است بدون آنکه خود بداند خشمناك باشد . خشم وترس وعشق و کلیه عواطف دیگر ممکن است طوری تغییر ظاهر دهند که شناسائی آنها بسیار دشوار باشد . مثلا ترس ممکن است در شخصی تنها بصورت بی تابی و خستگی بـروز کند ، خشم ممکن است بصورتهای گوناگون ازقبیل جریحه‌دارشدن احساسات واشك ، ناشکیبائی وفقدان تمرکز فکری و بی‌خوابی درآید . احساسات یأس وبدبینی ممکن است چیز دیگری جز عصبانیت مستور نباشد . حسن نـاتوانی جسمانی غالباً همان ترس ونگرانی است که بصورت ضعف درمیآید . نکته دیگری که به بغرنجی اوضاع میافزاید آنست که مردم غالباً عاطفه واحدی را بنام‌های مختلف میخوانند . خشم راشخصی بدخوئی و دیگری عصبانیت و سومی کسالت وچهارمی سردرد سخت وپنجمی ناراحتی فکری میخواند . همهٔ این اشخاص در باره موضوع واحدی صحبت میکنند ولی آنرا بنامهای مختلف میخوانند .

ازطرف دیگر هنگامیکه اشخاص ازعشق صحبت می کنند ممکن است منظورشان عشق جنسی یاعشق مردی به پیپ خودش یا عشق مادری بفرزندش یاعشق وطن پرستی به میهنش باشد که همه احساسات مختلفی

هستند ولی بنام واحدی خوانده میشوند . برای هر فردی اعم از اینکه عصبی یا غیرعصبی باشد بسیار عاقلانه است که احساسات خود را مطالعه نماید بطوریکه دست کم بتواند آنها را هنگام پدید آمدن تشخیص دهد .

عاطفه خصوصیت کلی دیگری نیز دارد که اگرچه در فصل‌های بعد بطور مبسوط مورد بحث قرار خواهد گرفت لازم است در اینجا بطور اجمال ذکر گردد . هر گاه بعللی نیروی عاطفه از طریق مناسب تبدیل بفعالیت خارجی ازقبیل کار و تفریح و رفاقت وغیره نگردد ممکن است بطرف اعضای داخلی بدن منحرف گردد. بطوریکه قبلا یادآور شدیم یکی از آثار طبیعی عاطفه آنست که بر فعالیت قلب و مجاری خون وغدد معده میافزاید با اینهمه همانطور که قبلا یادآور شدیم این فعالیت‌های درونی قبل از آنکه آدمی شروع باقدام علنی کند روی میدهد و هر گاه اقدام علنی روی ندهد دو واقعه ممکن است پیش آید . اولا اعضائی که در صورت مبادرت شخص به یك اقدام علنی ازقبیل دویدن یاصحبت کردن باستراحت می پرداختند دیگر استراحت نکرده و در همان حال هیجان و تجهیز باقی بمانند . فی‌المثل قلب همچنان بطپش شدید ادامه دهد ، فشارخون بشدت خود باقی بماند، روده‌ها سعی بدفع محتویات خود نمایند وجگر به تراوش قند در خون ادامه دهد. ثانیاً نیروئی که باقدام علنی اختصاص دارد چون محل بروزی نمییابد بطرف اعضای داخلی بدن متوجه گردد .

این نکته‌ای است که اخیراً پزشکان بدان پی برده‌اند لکن دلائل روزافزونی بدست میآید مبنی براینکه خشم وترس و احساسات جنسی و میل حمایت شدن ممکن است در اعضای داخلی بدن طوری متمرکز گردد که منتهی بایجاد بیماریهای قلبی، فشارخون، تنگ نفس ، زخم معده،

ودل درد گردد . غالباً برخی از بیماریهای مجهول وخستگی و ناتوانی وسوء هضم و بیخوابی وغیره ناشی ازهمین امراست .

بالاخره ازملاحظاتی که درصفحات پیش گذشت میتوان چند نتیجه کلی استخراج کرد . همانطورکه قبلا یادآور شدیم هدف نیروی عاطفه آنست که آدمی را درمبادرت باقداماتی که ادامه‌حیات وی را تأمین نماید یاری کند . درانسان اولیه این نیرو منجر بجنگیدن یا گریختن یا تولید مثل ویا حمایت کودکان میگردید که‌همه مستلزم ابرازفعالیت‌عضلانی بود. اما در مدنیت کنونی‌ما ، فعالیت ذهنی و نویسندگی و صحبت کردن و اشتغال بکارهای فنی این هدفها را تااندازه‌ای ازمیان‌برده است . تحریك عواطف برای‌هرشخصی درهرروز امری عادی ودائمی‌است . حافظه‌طوری کارمیکند که محرك دیروزممکن استامروزتولید انرژی عاطفه‌ای‌نماید. هرگاه بعللی نیروی عاطفه صرف‌کار و فعالیتی نشود نباید تصورکردکه تبدیل به‌بخار خواهدگردید ونابود خواهد شد زیرا قانون فیزیك است که انرژی‌هرگز ازمیان‌نمیرود بلکه‌همچنان برفشاروقدرت خودمیافزاید تابحد انفجار برسد .

شخص ممکن است ازتجمع این نیرو جلوگیری کند بشرط آنکه بکلی از تمدن دوری گزیند و بدینطریق مانع آن گردد که عواطف وی تحریك شود گواینکه حافظه تا اندازه‌ای کاراورا مشکل میکند . در هر صورت هنگامیکه شخصی مواجه بامحرکی شد او بهیچروی قادر نیست که ازواکنش درمقابل آن محرك وایجاد نیروی عاطفه جلوگیری نماید. بنابراین چه باید کرد ؟ هنگامیکه کودك شست خودرا میجود ، نمیتواند ازعصبانی‌شدن خودجلوگیری نماید وهمچنین قادر نیست که ازتبدیل این

خشم بیك نوع کارممانعت بعمل آورد. اما او میتواند خود این نوع کاررا انتخاب نماید وفی المثل خشم خودرا بابهم کوبیدن درها یا ناسزا گفتن یا آه کشیدن ویا آنکه خودرا بزمین زدن ابرازنماید یا اینکه همچنان از جای خود تکان نخورده و خود را بخورد و رنج ببرد. معمولا در اکثر موارد انتخاب طرزابرازخشم بوسیله فکرخودآگاه صورت نمیگیرد بلکه بسته بعادت وتربیت وروش پدر ومادر و غیره است. بسیاری از اشخاص گوئی باین نکته پی نمیبرند که میتوانند توانائی و آزادی اعمال خود را بیش از پیش توسعه دهند وغالباً وراثت را درتعیین کردار ورفتار خویش عامل اصلی میشمرند. درپاسخ بسایر محرکهای عاطفه‌ای نیز شخص میتواند باآزادی طرزاقدام خویش رامعلوم کند. هنگامی که کودك مواجه باسگ پارس کننده وخشمگینی میشود اویارائی آنرا ندارد که تصمیم بگیرد آیا باید بترسد یانه وخواهی نخواهی خواهدترسید لکن او آزاداست تصمیم بگیرد که پس ازترسیدن چه کند؛ اومثلا ممکن است تصمیم بگیرد آیا بهتراست در چنین موقعیتی لگدی بسگ بزند، اورا تعقیب کند یا اینکه ازجا تکان نخورد ومنتظراقدام بعدی سگ شود. اونمی‌تواندازترسیدن جلوگیری کند ولی میتواند تصمیم بگیرد که سست عنصری نکند وخود را نبازد. همچنین درمورد زید که دربالاباو اشاره کردیم او نمیتواند مانع آن گردد که زن همسایه افسونگر غریزه جنسی اورا تحریك نکند ولی میتواند تصمیم بگیرد نگاه کردن باو را ادامه دهد یاخیر؟ بهترین مثال در این خصوص آنست که وقتی کلید تلمبه رازدیم آب بدون شبهه وبطوراجتناب ناپذیر ازلوله سرازیرمیشود با اینهمه میتوان آب را ازمجراهای متعددبه نقاط مورد لزوم وبی‌خطر رهبری کرد.

۱۰

خشم

« در این فصل عاطفه خشم را بتفصیل شرح
« خواهیم داد و در این نکته بحث خواهیم
« کرد که خشم چیست ؟ در آدمی چه
« تأثیری دارد؟ درمقابل آن چه باید کرد؟ ».

در فصل پیش موضوع عاطفه بطور کلی مورد بحث قرار گرفت و برخی ازمشخصات کلی آن شرح داده شد . دراین‌فصل ما میخواهیم یکی ازانواع عاطفه یعنی خشم را مورد بررسی قرار دهیم و معلوم‌کنیم خشم چگونه خصوصیات کلی عاطفه را پیروی میکندو آدمی در مقابل آن چه واکنشی نشان میدهد ؟

نخست باید این عاطفه بخصوص را تعریف‌کنیم وباین سئوال‌پاسخ دهیم که خشم چیست ؟

ما میدانیم خشم یك‌نوع عاطفه است . نیروئی که در انسان وجود

دارد معمولا زائیده محرك یامیل بانجام کاری است و بنابراین ما میتوانیم بگوئیم خشم محرکی برای انجام کاری است . اینك تنها این سؤال باقی میماند که برای انجام چه کار ؟ قبلا یادآور شدیم که هدف جانی و بدنی خشم آنست که آدمی را هنگامی مواجه با دوراهی جنگیدن یانابودشدن میگردد درادامه زندگی کمك نماید . بدینطریق روشن میشود که خشم محرکی برای جنگیدن است اماهدف جنگیدن کشتن یافرار کردن است بطوریکه میتوان ازاین تحلیل چنین نتیجه گرفت که خشم محرکی برای نابودکردن یاکشتن میباشد .

دروهله اول این تعریف باورکردنی بنظر نمیرسد که هربارشخصی خشمناك شدهدفش کشتن یاخراب کردن باشد . بااینهمه هرگاه بنظر آوریم بین محرك و قصد تفاوت زیادی وجـود دارد درستی تعریف مـا کاملا بثبوت میرسد .

شخصی ممکن است اندکی خشمگین باشد یعنی درحقیقت محرك کوچکی برای کشتن داشته باشد ، محرکی که هرگاه منجر بوارد آمدن لطمه یاخسارتی بحریف گردد خودبخود ازمیان میرود . مثلا هرگاه زید پای عمرورالگد کند وعمر وخشمناك شود بدون شبهه او قصد ندارد که زیدرا بهلاکت برسـاند بلکه محرك بسیـار کوچکی اورا بکشتن بـر میانگیزد که ممکن است با ادای جمله ملامت آمیزی بکلی برطرف گردد. مثلا بهزید بگوید : «این چه راه رفتنی است ؟ چرا جلوی خودت را نگاه نمی کنی ؟ » .

بعبارت دیگر محرك کشتن باید از لحاظ کمیتی مورد توجه قرار گیرد ونه کیفیتی . تفاوت بین آزار رسانیدن وکشتن ، لطمه زدن ومنهدم

نمودن، بزور اخراج کردن و نابود نمودن کمیتی است و نه کیفیتی. باوجود این برای درك هرمسئله مربوط بخشم این نکته را باید بذهن داشت که هدف غائی خشم کشتن یا منهدم کردن است .

در زندگی روزانه عاطفه خشم یا محرك خرابی و نابودی بصور گوناگون و درجات و اندازه‌های مختلف که هر کدام را بنامی می نامیم بمنصه ظهور میرسد .

برای آنکه بطور واضح تر پی بریم که چه مطالبی را میخواهیم در این فصل مورد بحث قراردهیم بهتراست فهرست برخی‌ازاین کلمات راکه ازمشتقات عاطفه خشم‌هستند ذکر کنیم . این نکته راهم بایدیادآورشویم شخصی که این کلمات را بکارمیبندد غالباً خودش متوجه نیست حسی که بآن اشاره میکند ، همان‌خشم است‌و گرفتار محرك کشتن یاخراب کردن میباشد . حال او شبیه بحال کسی است که ممکن است ازخرگوش زیبائی صحبت کندبدون آنکه بداندازیك عضو طایفه جوندگان صحبت میکند.

بدینطریق عاطفه خشم به‌نسبت آنکه بزرگ یاکوچك . گذران یا مزمن ، تازه یاسابقه‌دار، مخفی‌یامعلوم‌باشد بنامهای‌مختلف ازقبیل‌پرخاش کینه ، عداوت، غضب ، توهین. ضدیت، اوقات تلخی،وحشیگری، دشمنی، بدگمانی‌وامثال‌آن خوانده میشود .

هنگامیکه آثار خشم را درشخصی تشخیص میدهیم ممکن است بگوئیم او سردماغ نیست ، اوقاتش تلخ‌است ، گرم است ، تحریك شده است ،کسل است ، ناراحت است، آتش گرفته‌است . برافروخته است ، باوبرخورده‌است . غضبناك‌است ، بیمار‌است . وحشی است،خطرناك‌است. وقس علیهذا ...

درعین‌حال‌چون خشم‌نیروی خاصی‌است‌واشخاص رابر آن میدارد
که زیان برسانند یا خراب کنند برای مجسم کردن‌اعمالی که ناشی‌ازخشم
است افعال‌بیشماری‌بوجود آمده‌است مانندخصومت‌ورزیدن، زخم کردن،
آسیب رسانیدن ، نابود کردن ، ابراز تنفر نمودن ، دوری گزیدن ، پست
کردن ، نفرین‌نمودن، ناسزا گفتن ، خراب کردن ، منهدم‌نمودن ، مسخره
کردن ، خندیدن ، انتقاد کردن ، خجالت دادن ، زدن ، عصبانی کردن ،
جنگیدن ، شکنجه دادن ، توهین کردن ، خرد کردن و غیره .
کلیه‌این کلمات اعم‌ازاینکه استعمال‌کننده آن‌متوجه باشد یا نباشد
مربوط بخشم است . برخی از آنها ارتباط باعلت خشم و بعضی دیگر با
تهدید یاترس ازخشم داردلکن‌هربار که یکی‌ازاین‌کلمات استعمال‌میشود
خشم یامحرك کشتن ومنهدم کردن درآنها مستتر است .

علل یا محرکهای خشم

علل ومحرکهای‌خشم آنقدر زیاد وبغرنج‌هستند که نمیتوان‌فهرست
همه‌آنها را ذکر کرد . تنها میتوان به‌بررسی برخی از علل معمولی‌خشم
که از طرف روانشناسان تحلیل شده است اکتفا کرد . شاید بین انواع
خشم هم زیاد تفاوت نباشد منتهی برای هر یك ازآنها نام معینی وضع
شده است .

کلمه‌ای‌که فوق‌العاده دربررسی علل خشم تأثیر داردکلمه برخورد
است . تمایلات‌وآرزوها وامیدهاوشهوات وغرایز وپیشرفت‌های‌شخصی
ممکن است بچیزی برخورد . هنگامیکه تمایلات و خواسته های انسان
یاحیوانی بچیزی برمیخورد خشمناك میشود . همچنین اگرمردی گرسنه
باشد و نتواند غذا بخورد خشمناك میگردد . هرگاه خشمناك باشد و

دوستانش مانع آن شوند که چیزی را خراب کند خشمناك‌تر میشود. هر گاه میل بداشتن دوستی داشته باشد و نتواند دوست بدست آورد خشمناك میگردد. هر گاه غریزه جنسی او تحریك شده باشد و بمانعی برخورد خشمناك میشود. هر گاه میل بعبادت داشته باشد و مانع عبادت او گردند خشمگین میگردد. هر گاه راهی را که پیش گرفته است مسدود نمایند خشمگین خواهد شد. هر گاه میل وی برای ادامه حیات با مانعی تصادم نماید خشمگین خواهد گردید.

هر گاه کلمه برخورد استعمال شود باید دید برخورد بوسیله چه چیز و یا بوسیله چه کسی صورت گرفته است. شخصی ممکن است بشخص های دیگر، پدرش، مادرش، همسرش، فرزندش، دوستش، شریکش، رقیبش، دشمنش برخورد ممکن است با کسیکه اورا دوست دارد و یا از او متنفر است و یا یك شخص بیگانه برخورد نماید ممکن است با کسیکه او را دوست دارد یا کسیکه از او متنفر است یا کسیکه بنظرش بیطرف است برخورد کند ولی درهرمورد بواسطه اینکه بچیزی یا کسی بر میخورد که مانع پیشرفت منظور و میل اوست خشمناك میشود. کمتر کسی باین نکته توجه دارد که در زندگی روزانه ممکن است آدمی بشخصی که دوست دارد یا محبوب اوست برخورد نماید و بین آنان اصطکاکی حاصل گردد و مخصوصاً کمتر کسی است که بداند هر گاه چنین برخوردی روی داد آدمی بدون توجه بمحبت و دوستی موجود خواهی نخواهی خشمگین میشود. نکته دیگری که بعداً بتفصیل از آن سخن خواهد رفت و در اینجا باجمال بدان اشاره میکنیم آنست که اگرهم برخورد بین دو شخص بدون کمترین سوء نیتی روی دهد با اینهمه برخورد است و تولید خشم می کند

وتنها تفاوت بین این برخورد و برخورد های عادی آنست که چون ناشی ازسوء قصدی نیست ، مواجهه باخشمی که از آن حاصل میگردددشوارتر ازمقابلی باخشم‌های دیگراست . این خشم شبیه بخشمی است که ناشی از یك برخورد عمدی ولی متکی برحسن نیت باشد . هرکسی هرروز بااین برخوردها مواجه میشودواین جمله رامکرراز طرف میشنود که : «عزیزم! من این کار را عمداً برای خیرو صلاح تو کردم !» در اینجا نیز مواجهه با خشمی که عارض میشود بسیار دشوار است . نه‌تنها بین شخصی با شخص یادسته یاجماعتی دیگرممکن است برخوردی حاصل گردد بلکه ممکن است بین شخص وجامعه وهمچنین بین نمایندگان منتخب دوجامعه نیز برخورد حاصل گردد وغالباً منتهی باشتعال آتش خشم شود .

بسیار مهم است که دراینجا باین سؤال توجه کنیم :

آیا بشخصی برمیخورد که دیگری از کمك باو درانجام کاری امتناع ورزد ؟ البته مسلم است که هرگاه زید بخواهد سیبی بردارد وعمرودست او را طوری بکشد که نتواند بسیب دست یابد بین آنها برخورد حاصل میشود وزید خشمگین میشود . بااینهمه هرگاه زید کوتاه دست باشد و سیب در میوه خوری بلندی قرار داشته باشد که دست زید بآسانی بآن نرسد آیا بازهم خودداری عمرواز کمك بزید میتوان برخورددانست ؟ جواب این سؤال چندان آسان و ساده نیست . با وجود این هرکسی در زندگی معمولی مشاهده میکند اگر دیگران وی را در بدست آوردن چیزی که بدان میل داردیاری نکنند خشمناك میشود . چنین بنظر میرسد که برخورد بعنوان علت خشم بآن اندازه که بستگی به تعبیر شخصی دارد ارتباط بجنبهٔ خارجی اوضاع ندارد .

گذشته از برخورد بشخص یا اشخاص دیگر ممکن است برخورد بقوانین طبیعت نیز موجب پیدایش خشم گردد . مثلا یك مرد گرسنه هنگامی مشاهده میکند در یخچال کمترین اثری از خوراکی نیست خشمگین میشود یاشخصی میخواهد از دیوار بلندی بالا رود ومساعیش بجائی نمیرسد طبعاً خشمناك میشود و یا میخواهد فوتبال بازی کند و باران ناگهان شروع بباریدن میکند اوخشمگین میشود ویاباران ناگهان محصول اوراخراب میکند و آتش غضبش را مشتعل میکند . بدیهی است میزان خشمی که از طرف اشخاص مختلف احساس میگردد متفاوت است وتااندازه زیادبسته به رشد فکری اشخاص است . مسلم است کودك برای اینکه نمیتواند بر ماه دست یابد سرشك اشك ازدیدگان خویش جاری میسازد ولی بسیاری از اشخاص رشید هستند که احساس میکنند اساساً برای تحمل رنج و بدبختی بدنیا آمده اند ودرمقابل مصائب باید چون صخره تزلزل ناپذیر باشند . آنها همواره بر این عقیده‌اند باران همیشه درست همان موقع میبارد که شخص میخواهد فوتبال بازی کند .

گفتیم که شخص ممکن است با دیگران ویاطبیعت برخوردحاصل کند . اوممکن است باخودش نیز اصطکاك حاصل نماید اگرچه برخورد آدمی بخودش یکی ازمهمترین منابع خشم است با وجوداین کمتر کسی است که باین نکته توجه داشته باشد . همانطور که میل زید برای خوردن سیبی ممکن است بمداخله عمرو برخورد نماید و یا مواجه بااین اشکال گردد که سیب ازدسترس او خارج است ، بعید نیست این میل مواجه با مانع دیگری که خود زیدمیتراشد بشود واین برخورد ممکن است بحکم مقتضیات وظیفه یاعقل و یا واکنش حاصل گردد . مثلا اگر چه سیب آنجا

برای خورده شدن آماده است وزید خیلی میل دارد که آنرا بخورد بااینهمه ممکن است تصمیم بگیرد چون سیب بکسی دیگر تعلق دارد برداشتن آن مخالف اصول اخلاق است زیرا حکم یك نوع دزدی را خواهد یافت. یا ممکن است عقلش باو حکم کند که سیب بمزاجش نمیسازد وخوردنش عاقلانه نیست یاممکن است ترس اینکه شاید شخص دیگری سیب را برای خوردن درنظر گرفته است واکنشی دراوایجاد کند واورااز برداشتن سیب باز دارد. بدینطریق حس وظیفه‌شناسی و رعایت اصول ممکن است با میل شخصی بخوردن یا دویدن یادوست داشتن ، یاارضاء کنجکاوی خویش اصطکاك حاصل کند واین برخوردها بهیچ روی کمتر ازسایرموانع مولد خشم نیست. هر گاه زید باعمرو برخورد نمایدازدست عمرو خشمناك خواهد شدهر گاه باخودش برخورد کند ازدست خودش خشمگین خواهد گردید.

درباره برخورد بیش ازاین میتوان بسط داد ولی لازم است بیك علت دیگر خشم یعنی آزار بپردازیم. هر گاه شخصی آزار به بیند خشمگین خواهد شد. این آزار انواع واقسام دارد. ممکن است او آزارجسمانی بکشد، احساسانش جریحه‌دار شود ، غرور وخودخواهیش آسیب بیند ، آرامش ذهنش مختل گردد ، امنیتش بمخاطره افتد ، شهرتش لکه‌دارشود ، املاکش منهدم گردد ، عزیزانش آسیب بینند ، کارهایش تحقیر گردد ، بشخصیتش توهین وارد آید ، تفریحش ازمیان برود ، امید موفقیت و سعادتش زایل شود ، ایمانش مختل گردد ، دفاعش درهم شکسته شود، زندگی خانوادگیش متزلزل گردد ، قدرتش سلب شود ؛ اعتبارش کاهش یابد ، عشقش بمخاطره افتد ، ایده‌الهایش مورد تمسخر قرار گیرد ، آزادیش نابود شود. همانطور که درمورد برخورد گفتیم آزار نیز ممکن است عمدی یا غیرعمدی باشد و

ازجانب دوست یا دشمن ویاخود شحص وارد آید . منبع آزارهرچه باشد نتیجه آن خشم است .

بالاخره دو کلمه دیگری است که هنگام بررسی علل خشم زیاد استعمال میشوند و آن دو کلمه ادامه زندگی است . از آنجاکه مراد ازخشم تأمین ادامه زندگی است بمورد است که منتظرباشیم هرجاکه شخص مشاهده نماید ادامه زندگیش مورد تهدیدقرار گرفته است دستخوش خشم گردد. اهمیت این موضوع هنگامی روشن تر میشودکه بنظر آوریم ادامه زندگی ادامه فیزیکی و بدنی نیست بلکه ادامه زندگی بعنوان یك شخص و کسی بودن است و این موضوع میرساند چرا غالباً یك توهین بیش ازاذیت جسمانی تولید خشم میکند وچرا فحش «تو کسی نیستی!» یا «وجودتو پشیزی برای من ارزش ندارد !» یا «تواساساً ازموش هم کمتری ! » تا این اندازه تولید خشم وغضب میکند . همچنین شاید برای همین باشد که شخص تا این اندازه ازقبول یوغ بردگی دیگران وشنیدن امرونهی آنان ناراحت ومتنفر است: این موضوع میرساند که چرا در مبارزه جوانان برای بوجود آوردن یك شخصیت ایده ال وارضاء تمایلات خود خشم چنین نقش بزرگی رابازی میکند: بدینطریق هرگاه شخص احساس کندکه ادامه شخصیتش بمخاطره افتاده است خشمی که دراوایجاد میگردد کمترازخشمی نیست که هنگام بخطر افتادن جان اوتولید میشود . پس مشاهده میکنیم که برخورد و اذیت و بخطرافتادن ادامه حیات ممکن است منجربتولیدخشم گردد . برای آنکه بعاطفه خشم کاملا پی ببریم عامل زمان رانیز باید در نظر گیریم زیرا خشم تنها ازبرخورد درزمان حال ایجاد نمیگردد بلکه فکربرخورد درآینده و خاطره برخورد درگذشته نیز تولید خشم میکند . چنانچه یاد آوری

ناسزائی که در گذشته بآدمی گفته شده است ممکن است بیش از خود زمانیکه گفته شده تولید خشم نماید. بالاخره اگرچه ادامه حیات شخصی در زمان حال ممکن است کاملا تأمین باشد با اینهمه هرگاه پیش آمدی روی دهد که امکان تهدید حیات را در آینده بنظر مجسم کند بدون شبهه تولید خشم خواهد نمود.

میزان خشمی که در اشخاص ایجاد میگردد از هر حیث متفاوت است. این تفاوت بیشتر ناشی از چگونگی شخصیت آدمی است. برخی از اشخاص در مقابل عاطفه حساسیت بیشتری از دیگران دارند. عده‌ای از اشخاص هستند که منافع و مقاصدشان آنقدر محدود است که کمتر امکان ایجاد عاطفه خشم برای آنها پیش میآید. هرگاه هدف شخص محدود به تعقیب لذت و منافع فوری شخصی ولزوم اثبات برتری خود بر دیگران باشد مسلم است که دائماً عاطفه خشمش تحریك خواهد شد و پیوسته با دیگران برخورد خواهد کرد زیرا تمایلاتش دائماً باتمایلات دیگران در اصطکاك خواهد بود و از آنجا که ادعاهایش افزون از اندازه است همواره مورد بغض وحمله دیگران قرار خواهد داشت.

بسیاری از مسائلی که تولید خشم و غضب میکنند ناشی از غلو حب ذات وحس خودپرستی است و هرگاه شخص قسمتی از انرژی خود را صرف خدمت بدیگران وخدمات اجتماعی نماید بندرت دوچار خشم خواهد شد. کسانیکه زندگی را بمنزله مبارزه‌ای درراه بسط دوستی ومحبت درمیان اشخاص میدانند وحتی المقدور میکوشند دیگران را از رنج و بدبختی برهانند کمتر بادیگران برخورد میکنند. گذشته از این هرگاه شخصی مسائل را بانظری وسیع تر ومدبرانه تر از نظر سطحی و شتاب آمیز معمول

بنگرد مشاهده میکند بسیاری ازمسائل که بنظروی محرك عاطفه خشم است بسی ناچیز ترند و در خور اینهمه اهمیت نمیباشند. مثلا روانشناس هرگزازعصبانیت وحتی ابلهی وناسزاگوئی بیمار خشمگین نمیشود زیرا میداند عصبانیت بیمارجزئی از مسائلی است که برای حل آنها باومراجعه کرده است.

مشخصات خشم

درباره شرح سیرهای مختلف خشم و راههای تأثیر آن در زندگی اشخاص کتابهای بیشمار میتوان برشته تحریر کشید. ما در این فصل تنها کوشش خواهیم کرد بمهمترین طرق تأثیرخشم درزندگی آدمی اشاره کنیم:

۱ـ واکنش فوری

نکته‌ای راکه باجمال درفصل گذشته یادآورشدیم دراینجا بتفصیل بیان میکنیم واین نکته مبنی بر آنست که هرگاه شخص بواکنش فوری خشم پی نبرد بدون شبهه مواجه بااشکالات فراوان خواهد شد. مثلا در باره کودکی که شست خودرا میجود ودرفصل گذشته باشاره کردیم باید بیقین بدانیم هرگاه این شست جویدن محرك خشم باشدهیچ‌شکی نیست که کودك را خشمگین خواهد ساخت و برای جلوگیری از این خشم هیچ اقدامی ازدست اوساخته نیست. با اینهمه بر اثر اصرار پدرش برای خودداری ازاین کارممکن است چنین تصور کند باکوشش وتلاش میتواند ازعصبانی شدن خودجلوگیری نماید. درحقیقت اکثر اشخاص تصورمیکنند خشمگین شدن یك امرارادی است وشخص میتواند از ابراز خشم خود

جلوگیری نماید.

اکنون میخواهیم مطالعه کنیم که نتیجه این تصورچه خواهد بود؟ پسری که شست خودرا میجود اگر تصور کند ممکن است ازخشمگین شدن جلوگیری نماید تمام قوای خودرا برای نیل باین مقصود بکارخواهد انداخت وازنیروی اراده وتصمیم خویش حداکثر استفاده را خواهد کرد. با اینهمه چنانچه گفتیم مساعی او بطورقطع بجائی نخواهد رسید ودرنتیجه این تلاش بیهوده قسمت زیادی ازسعی وکوشش او که ممکن بود بطور موفقیت آمیزی درجلوگیری ازبروز آثارخشم بکاررود بهدرخواهدرفت. نتیجه دیگر این تلاش بیهوده آنست که هرگاه بچه دارای شخصیت نیرومندی باشد هنگامی مشاهده میکند تمام سعی ومجاهدتش درراه جلوگیری از خشمگین شدن منتهی بشکست میگردد ازعدم موفقیت خود متأثر شده ومیزان خشم اوچندین برابر میشود.

گذشته از این چون او عقیده دارد هرشخص معمولی میتواند از تولید خشم درخودش جلوگیری نماید ممکن است عدم موفقیت خود را دراین راه گواه بر آن بداند که از دیگران کمتر است و شخصی غیرعادی است. درعین حال هرگاه شخصی تصور کند درحیطه توانائی اوست که از خشمگین شدن جلوگیری نماید ممکن است تصور کند وظیفه اش آنست که خشمگین نشود و نه تنها ازپیدایش احساسات خشم درخودش جلوگیری نماید بلکه خشمگین نشدن را برای خودش یك تعهد اخلاقی بداندوچون محال است دراین راه توفیق یابد خشمناك شدن را بخیال خودعلاوه برمظهر غیرعادی بودن نشانه ضعف شخصیت و انحطاط اخلاقی خواهد دانست و بدینطریق حس شرم وخلاف کاری نیز بخشم اضافه شده صدچندان برشدت

آن خواهد افزود .

بالاخره بزرگترین خطر این پندارغلط آنست که چون میل همواره پدر اندیشه است شخصی که تصور میکند میتواند از خشمگین شدن جلوگیری کند ووظیفهٔ اوست که خشمگین نشود چنین نتیجه میگیرد که خشمناك نیست و بهمین جهت وجودخشم را انکار کرده و یا آنرا بنامهای دیگری ازقبیل جریحه دارشدن احساسات ، خستگی مفرط یاضعف خواهد دانست وپیش خود یقین خواهد کرد از بروزخشم درخود جلوگیری کرده است و نتیجه آن خواهدشد که شخص بدون آنکه خود بداند خشمگین میشود . خطر این خشم نامعلوم دررفتاروکردارآدمی بمراتب ازخطرات خشم معلوم بیشتراست . گاه ازاوقات میزان آگاهی از خشم ناقص است بدین معنی که شخص میداند خشمگین است ولی نمیداند خشم او تاچه حد شدید است . اومثلا ممکن است تصور کند دوچار مختصر عصبانیتی شده است وحال آنکه درحقیقت سخت خشمگین میباشد . یاممکن است سخت غضبناك باشد ولی نداند که منبع عصبانیت اوچیست وپیش آمدی را که برای او روی داده کافی برای اشتعال آتش خشم شدیدی که دامنگیر او شده است تلقی نکند .

بنابراین نخستین قدم درراه مواجهه موفقیت آمیز باخشم اعتراف بوجودآن است . وقتی شخصی خشمناك میشود اگربخودش بگوید: «من خشمگین هستم ! حالا چه باید کرد ؟» یـا «چنین بنظر میرسد که من خشمناك شده‌ام حالا ببینم چه کار باید بکنم ؟» پیداست که بوجود خشم درخودش پی برده ودرنتیجه برای رفع آن کوشش میکندوازاثرات نامطلوب آن میکاهدلکن هرگاه چنین بگوید : «موضوعی که مراااینسان خشمگین

کند وجودنداشته است وبنابراین من‌خشمگین نیستم» این جمله نشانه فکرغلط و بی‌اطلاعی اوازخشم خودش میباشد. متأسفانه بیشتر اشخاص نیز اینطورفکر میکنند.

جمله‌ای که بهترحقیقت خشم را مجسم میکند این است: «من خشمگین هستم وقطعاًاین‌خشم من‌علتی دارد که باید درصدد پیداکردن آن برآیم.

۲ ـ آثارجسمانی

نکته‌ای که فوق‌العاده درخورتوجه واهمیت است ولی ما باختصار بدان اشاره‌خواهیم کرد آنست که اثرات جسمانی خشم رانه تنها غالباً با بیماریهای جسمانی اشتباه میکنند بلکه خشم رایك‌عامل اساسی‌درتولید بیماریهای مختلف میدانند. همه این حقیقت را تصدیق میکنند که خشم ممکن است‌برشدت ضربان‌قلب بیفزاید وتنفس را سریعتر کندولرزشی‌در دستها حاصل نماید ولی‌شایدهمه کس نداند که خشم ممکن است‌خواب را مختل کند، از هضم غذا جلوگیری نماید و تولید خستگی جسمانی مفرط کند.تأثیرخشم‌دربیخوابی‌وخستگی خیلی بیش‌ازآنست که‌پزشکان واشخاص عادی تصور میکنند و نکته‌ای هم که کمتر مورد توجه عمومی است آنست که خشم بهمان اندازه که شدید است ممکن است مزمن هم بشود بدینطریق خشم نه‌تنها ممکن است صبحانه‌شخصی‌را برای اوتبدیل بزهرمار کند بلکه‌ناهاروشام اورا نیز ثقیل و غیرقابل هضم نماید. خشم نه‌تنها درروز اول تولید گاز معده واستفراغ ودل درد میکندبلکه ممکن است سوء هاضمه‌مزمن ایجادکند ومادام که خشم‌ادامه دارد سوء هاضمه

نیز دست ازدامن آدمی برنمیدارد . نکته دیگری که زیادمورد توجه عموم نیست آنست که شخص ممکن است خشمناك باشد بدون آنکه خودش بداند بسیار اتفاق میافتد که پزشک از بیماری که مبتلا بسوء هاضمه است میپرسد :«آیا ازچیزی خشمگین هستید ؟ » بیمار هم بدون تفکر پاسخ میدهد : «بهیچوجه آقای دکتر!» موضوع هم همانجا پایان مییابد و دیگر نه پزشک بآن فکر میکند و نه بیمار .

اما براثر تحقیق ومطالعه دقیق میتوان درباره وجود یاعدم عاطفه درشخص پی برد بدینقرار که نخست جداً دراین خصوص بررسی کرد آیا دلیل مثبتی بروجود خشم که ممکن است بیمارنام دیگری براونهد وجود ندارد ؟ ثانیاً آیا درزندگی بیمارچیزی که محرك خشم باشد موجودنیست؟ پزشگان نباید تصور کنند که اشخاص قادر باطلاع از وجود خشم در خودشان میباشند .

۳ ـ تراکم خشم

یکی ازمهمترین خصوصیات خشم که علم بدان اهمیت فراوان دارد کیفیت افزایش تدریجی وتراکم آنست . مثال زیراین نکته را تااندازه‌ای روشن میکند .

دوشیزه م . از یك بیماری طولانی که چند ماه او را به تختخواب میخکوب کرده بود برخاسته‌است . او بمرحله‌ای رسیده‌است که می‌تواند روزی چندساعت ازرختخواب برخیزد وراه مختصری برود وغذای خود را پشت‌میز صرف کند .

روحیه‌اش کاملاقوی‌است وازهر حیث نسبت به بهبودی خودش خوشبین می باشد . اما ناگهان یك روز مشاهده میشود حالش بدتر شده است و

پرستارش اطلاع میدهد که سخت بی‌تابی می کند و یاس و عصبانیت شدیدی باو دست داده است

سیر قهقرائی ادامه می‌یابد و در پایان هفته ناگزیر اورا بستری میکنند درحالیکه شبها خواب بچشمانش نمیرود واشتهایش نیز بکلی ازبین رفته و نسبت به بهبودیش هم سخت مأیوس می‌باشد . البته در ظاهر برای این تغییر حال علتی وجود ندارد. معاینه‌ها و آزمایش‌های مکرر نیز منتهی به کشف علت بحران ناگهانی حال بیمار نمیگردد ووضع روز بروز بغرنجتر میشود تااینکه ناگهان یك‌روز بعدازظهر دوشیزه م. معجلا پزشك‌را ببالین خود میطلبد و پزشك بمحض اینکه داخل اطاق بیمار میشود مشاهده میکند دوشیزه م درحالیکه باموهای ژولیده ولبهای لرزان و گونه‌های برافروخته وسط تختخواب نشسته است باخشونت می گوید : « هرچه زودتر مرا از چنگ این پرستار نجات دهید .» این اظهار دوشیزه م دکتر راسخت مبهوت میکند زیرا پرستار او دختری فوق العاده لایق ، خوش مشرب ، مهربان است ومخصوصاً با دوشیزه م روابط دوستانه استواری دارد و دوشیزه م درتمام مدت اقامت خود در بیمارستان ازمراقبتها ومحبت‌های پرستار ستایش نموده است وهمچنین قرینه‌ای هم که حاکی باشد درآخرین هفته روش او نسبت به پرستار تغییر یافته است وجود ندارد و آنها همچنان باهم گرم وصمیمی بوده‌اند واینك بدون مقدمه اصرار میورزد که او را تغییر دهند هنگامیکه پزشك ازدوشیزه م می‌پرسد چه‌خطائی ازپرستار سرزده است دوشیزه م باخشم و غضب شدیدی پرستار بیچاره را متهم به بی اطلاعی ، خودخواهی و پستی و صدها گناه دیگر میکند و هنگامی پزشك فشار می‌آورد که دلیلی برای اثبات این اتهامات ذکر کند از میان اظهارات

بی‌اساسی که دوشیزه م پشت‌سر هم ردیف میکند تنها یك اتهام او چندبار تکرار میشود که پس از تحقیق بسیار، سررشته معمارا بدست پزشک میدهد. اگرچه این موضوع باور نکردنی بنظر میرسد، بااینهمه پس از دقت و تحقیق مفصل معلوم میشود تنها خبطی که پرستار مرتکب شده آن بوده است که درهفته قبل چندبار شیشه لاك دوشیزه م را بدون اجازه از کمداو برداشته ودرحالیکه در کنار بستر دوشیزه م بااوچانه میزده ناخنهای خود را لاك زده است وتنها همین عدم توجه ناچیز بمراسم ادب، دوشیزه م را برانگیخته است که تغییر فوری پرستاررا خواستار گردد. قطعی است هرگاه پزشک درمقام تحقیق دقیق موضوع برنمی آمد ممکن بود پرستار بیچاره را از کار بر کنار و زندگی اورا برای همیشه خراب کند.

اکنون بایددید ازتجزیه وتحلیل حادثه‌ای بظاهر تااین اندازه ناچیز چه استنباط میگردد؟ پس از بازپرسی دقیق ازپرستار حقیقت مهمی کشف گردید. توضیح آنکه هیچوقت دوشیزه م ازپرستار نخواسته بود از شیشه استفاده نکند وحتی تاآخرین مرحله خشم بهیچ‌روی نارضایتی خودرا از استعمال شیشه لاك نشان نداده بود. گذشته ازاین هرگز این اندیشه بخاطر پرستار راه نیافته بود که دوشیزه م کمترین مخالفتی بااستفاده ازشیشه لاك داشته باشد درغیر این‌صورت محال بود او بشیشه لاك دست بزند زیرا او حتی المقدور میکوشید وسائل رضایت دوشیزه م را ازهرحیث فراهم سازد. بدیهی است دوشیزه م دختری مبادی الاداب بود ودرمقابل انحراف ازمراتب ادب وتربیت حساسیت فراوان داشت. اما از طرف دیگر دختری فهمیده بود که بین صواب وناصواب را بخوبی تشخیص میداد وهنگامی هم که آتش خشمش فرونشست واوضاع را باحوصله بیشتری بررسی کرد از افراط در

سخت گیری بیموردی که برای موضوع ناچیزی نسبت به پرستار باوفا کرده بود سخت نادم شد. گذشته از این دوشیزه م دختری حساس بود که از جریحه‌دار کردن احساسات دیگران تنفر داشت واز مراتب وفاداری ومهر ومحبت پرستار نیك آگاه بود وفکر بسر بردن در بیمارستان بدون او بنظرش تحمل ناپذیر می آمد و تصور رنجاندن پرستار و مخصوصاً جلب تنفر او برایش بسی دردناك بود.

بااتکاء باین علائم مسئله وارتباط دادن آنها بیکدیگر بخوبی می توان حوادثی را که منتهی بدرخواست اخراج پرستار گردید روشن کرد. این نکته مسلم است نخستین بار که پرستار از شیشه لاك استفاده نمود در دوشیزه م خشم وغضب شدیدی ایجاد نگردید بلکه مختصر ناراحتی دراو حاصل شد که هر گاه از پرستار تقاضا میکرد دست بشیشه لاکش نزند بدون شبهه مرتفع میگردید. مسلم است اگر چنین درخواستی میکرد پرستار شیشه لاك را جای خود میگذاشت وبعداً هم هرگز دست بآن نمیزد وقضیه هم آنجا خاتمه می‌یافت. بااینهمه دوشیزه م از پرستار نخواسته بود از استعمال لاکش خودداری کند. درنتیجه دو پیش آمد روی داد. نخست اینکه دوشیزه م اگرچه تصمیم گرفت موضوع را نادیده بگیرد بـا اینهمه نتوانست آنرا کاملا فراموش کند و گاه وبیگاه بصورتهای مختلف درذهنش خودنمائی میکرد ووسائل ناراحتی خیالش را فراهم میساخت تابحدی که بتدریج پیش خود شروع بشکایت کرد که «این پرستار پررو چه حق دارد بدون اجازه دست بشیشه لاك من بزند؟» «اوخیال میکند کیست کـه از این گستاخی‌ها میکند!» ــ «بااینهمه وظیفه پرستار آنست که موجب ناراحتی فکر مرا فراهم نسازد وهرگاه او بدون اجازه دست به شیشه لاك من بزند

ازکجا معلوم است ازپودر من استفاده نکند؟» - «هرگاه او مخفیانه از جورابهای ابریشم من استفاده کند ازکجا می‌فهمم؟» - «آه! من از فکر کردن درباره این قضیه خسته شدم!» - «من دیگر دراین خصوص فکر نخواهم کرد» - «من چه‌جور آدمی هستم که‌اجازه میدهم موضوع ناچیزی اینسان ناراحتم کند؟»

دومین پیش‌آمد آن بود که روز دوم پرستار بدون آنکه بداند تاچه اندازه دوشیزه م را ناراحت کرده است مجدداً شیشه لاک‌را برداشت وازآن استفاده نمود وبدینطریق عصبانیت دوشیزه م که در ظرف بیست وچهار ساعت گذشته تقویت گردیده‌بود چندبرابر گردیدودیگر عدم‌توجه بآن‌کاری دشوار بود زیرا دربقیه روز سیل افکار دیگری دراین خصوص بذهن دوشیزه م راه یافت. پرستار بخستگی و ناراحتی بیمار پی‌برد و بدون آنکه ازمنبع آن‌آگاهی یابد موضوع‌را بپزشک‌اطلاع‌داد. آنشب چون دکتر ازدوشیزه م پرسید آیا ناراحتی خاصی داردوی‌درپاسخ گفت: «بهیچ‌وجه». اگـر هم این فکر بمغزش خطور یافت‌که موضوع شیشه لاک‌را بادکتردرمیان‌نهد آنرا بیدرنگ‌امری‌کودکانه‌دانست وبخود گفت «اتلاف وقت دکتر برای چنین موضوع ناچیزی خنده آوراست .. هرگاه باوبگویم‌به پرستار اخطار کنددست به‌لاک من‌نزند مرامسخره‌خواهدکرد

روز بعد دوشیزه م باوجود ناراحتی وعصبانیتش‌بابی صبری منتظر شدببیند آیا بازهم پرستار دست‌به‌لاک میزند یاخیر؟» اماهیچ پیش‌آمدی روی نداد ودوشیزه‌م‌بخودش گفت؛ «شکر خداراکه قضیه‌بهمین جا خاتمه یافت. او قطعاً دیگر دست به‌لاک من نخواهدزد» آن‌روز درخـود یک نوع راحتی ورضایت خاصی‌احساس‌کرد. بااینهمه روز بعد پرستارمجدداً

شیشه را برداشت وشروع به‌لاك‌زدن ناخن های خودکرد. آنگاه بودکه ناراحتی وعصبانیت روزهای پیش باچندین برابر قوت تجدید گردید و دوشیزه م آهسته بخودش گفت: «خیر! اوپررویی را ازحد گذرانیده‌است!» «باید باین اوضاع خاتمه دهم. هم‌اکنون موضوع‌را باوی در میان خواهم نهاد» دوشیزه م دهانش راباز کرد که کلمات‌رابرزبان راند ولی بدبختانه نتوانست کلماتی‌راکه میخواست بگوید اداکند. پرستار با نهایت مودت پرسید: «معذرت میخواهم! آیا چیزی گفتید؟» دوشیزه‌م احساس کرد که دهانش خشك شده ودستهایش بشدت میلرزد ودریافت که هر گاه سخن گوید صدایش زننده وخشن خواهدبود. اگر اوروز اول سخن میگفت قطعاً می‌توانست لحن نرم دوستانه‌ای بکاربرد لکن‌اکنون احساس‌میکرد هر گاه صحبت کند، شدت احساساتش چنان است که خیلی خشن حرف خواهد زد ولحن سخنش دوستانه وآرام نخواهد بود بلکه طنین تنفر وخصومتش سخت پرستاررا ناراحت خواهدکرد وهر گاه مراقبت نکند سخنان‌درشتش ممکن‌است‌قلب‌پرستاررا جریحه‌دار سازد وبهمین‌جهت‌این بارهم چیزی نگفت ومانند ببرتیرخورده‌ای بخود پیچید.

دوشیزه م قبل‌ازورود به بیمارستان زندگانی دشواری‌رابسر برده وناملایمات وبی‌عدالتی‌های‌زیادی تحمل کرده بود. دراوان کودکی‌پدرش رخت ازاین‌جهان بربسته وپدر بزرگش ناگزیر تربیت اورا بعهده گرفته وبرای اونسبت بکودکان دیگر محدودیت های بیشتری قائل شده بود. بعداً چندین سال بتنهائی درشهربزرگی بسربرده ودرمدت عمر کوتاه‌خود مواجه بامصائب بیشماری شده حس آزردگی وبی‌کسی دراو قوت‌فراوان یافته بود واینك که خودرا تنها مواجه باحرکت دور از نزاکت پرستار

مشاهده نموده بود، امواج ناراحتی‌ها و آزردگی های دیرین بار دیگر بحرکت درآمده وذهنش رافرا گرفته وبرای اوتولید خستگی وبی‌تابی وفرسودگی نموده وبتدریج میدان‌را برای تجدید خاطرات تلخ گذشته مساعد ساخته بود تابحدی که نظرش کم کم نسبت به‌پرستار تغییر کرد و اورا باچشمان دیگری نگریست ونه تنها اورا به‌منزله یك‌دوست وفادار ویك کمك صادقی تلقی نکرد بلکه وی را مانعی برای بهبود حال خود و عامل اساسی اندیشه های تاریك واحساسات دردناك خود دانست وبر آن شدکه اورا ازخودبراند. بااینهمه‌او برای آنکه‌پیش خود اقدام‌برای‌اخراج پرستاررا توجیه‌کند چه بهانه هائی داشت؟ تنها دست زدن بشیشه لاك بیماری دلیل کافی برای اخراج پرستاری نیست.

بنابراین نباید پرستاری‌را بجرم اینکه به شیشه لاك دست‌زده‌است مورد اینهمه‌خشم‌وغضب‌قرارداد پس‌چه باید کرد؟ بایددلائل‌دیگری‌برای مجرمیت اویافت. بدینطریق دوشیزه م شروع باکتشاف برای یافتن نقاط ضعفی درپرستار کردوتصادفاً این‌قبیل‌تجسس‌ها نیزغالباً بموفقیت‌میپیوندد حتی‌اگر معلوم شودکه بزرگترین گناه پرستار آنست‌که اساساً گناهی ندارد. بدینطریق کم کم حس نارضایتی وعصبانیت قلب‌اورا فرا گرفت تا تبدیل بخشم شدیدی گردید. درآغاز رفع این‌ناراحتی باادای چند کلمه میسر بود لکن درپایان‌حضورپرستاربنظر دوشیزه‌م غیرقابل‌تحمل بود.

این مثال به نیکوترین وجهی خطر انباسته‌شدن خشم مخفی‌را در آدمی بثبوت میرساند. مسلم است که هرگاه دوشیزه م مشغول کار بود وتوجهش بمسائل دیگری منحرف میگردید که‌زیاد به‌پیش آمددست‌زدن پرستار به شیشه‌لاك‌ارتباط نداشت میتوانست‌یااشکالش‌را برای‌دوستی‌نقل

کند و در نتیجه عقده دل خودرا بگشاید و یا آنکه موضوع را بکلی فراموش کند متأسفانه او آنقدر بهبودی نیافته بود که از جای برخیزد و مشغول کارهای سرگرم کننده گردد و بنا براین تصمیم گرفت که جداً این موضوع ناچیز را ازسر بدر کند و بموضوعهای جالب دیگری بیندیشد . اما کمتر کسی باندازه او درزندگی مصیبت دیده و چندماه متوالی بستری شده بود. نکته اساسی آنست که چون دوشیزه م . موفق نگردید که عقده دل خودرا بگشاید نتوانست موضوع رافراموش کند یا از انباشته شدن خشم و غضب تادرجه انفجار جلوگیری نماید . این کیفیت دائماً درزندگی روزانه هر کسی مشهود میگردد . ماغالباً اصطلاح « پر کردن کسی » را بکار میبریم یعنی آنقدر بتدریج اورا عصبانی وخشمگین کنیم که دیگ غضبش ناگهان منفجر گردد .

نکات دیگری است که باید آنهارا هم خاطر نشان ساخت. نخستین بار که دوشیزه م ازدست زدن پرستار به شیشه لاکش ناراحت شد میل نداشت موضوع را بپرستار تذکر دهد زیرا بیم آن داشت که بپرستار برخورد و یا آنکه ازشدت محبت او نسبت بخودش بکاهد . اگرچه در وهله اول این طرز استدلال معقول بنظر میرسد باوجود این حتی در آن موقع هم فکر او غیر عملی و کوتاه بود زیرا عقده‌ای که گشوده نشود هرقدرهم ناچیز باشد فراموش نشدنی نیست. شخص ممکن است آنرا ندیده بگیرد و چنین تصور کند که ازذهن او زایل شده است لکن دیر یازود خشم باشکال مختلف بروز خواهد کرد منتهی طوری توسعه وتقویت یافته است که خطر واثرات نامطلوب آن چند بر ابر از روز اول بیشتر شده است چنانچه در مورد دوشیزه م مسلم است که هرگاه روز اول از پرستار درخواست میکرد از

استعمال شیشه‌لاکش خودداری کند ناراحتی وتأثر پرستار بسی ناچیز بود لکن برعکس انفجار دیگ خشم دوشیزه م درروز آخر بکلی پرستاررا ناراحت وازخود بیخودکرده بود .

نکته دیگری که باید خاطر نشان کرد آنست که چون دوشیزه م فرصت اولیه را برای ابراز نارضایتی خودازدست داددوروز بعد که بالاخره پس‌از تفکر زیاد تصمیم به صحبت کردن گرفت مشاهده نمود قادر نیست موضوع‌را بطور مناسب یعنی دوستانه بپرستار تذکر دهد زیرادر ظرف دوروز احساسات‌وی طوری تقویت‌یافته بود که دیگررهائی از آن‌بوسائل عادی میسر نبود وبدینطریق دوشیزه م مشاهده نمود که بدام غفلت خود افتاده است . بهمین علت‌است که اکثر اشخاص درزندگی روزانه ازابراز نارضایتی وعصبانیت خویش خودداری میکنند . اینها بیم آن‌دارند که بد خوی‌و کودك بشمار روند وحال‌آنکه برعکس انباشته شدن نارضایتی ها وعصبانیت‌هاست که‌سرانجام آدمی را تبدیل بکودکی ناشکیبا وتندخوی وخشن میکند . این فکر که خشم تمایل شدیدی بافزایش دارد وپیوسته رو بفرونی میرود متکی‌براین حقیقت‌است که خشم‌بمحض پیداشدن‌دیگر زایل نمیگردد مگرآنکه‌کاملا منفجر شود . بهمین جهت است که بسیار منطقی‌است درست مطالعه‌کنیم منظور ازخالی کردن کیسه خشم چیست؟

هرگاه خشم‌را تشبیه به‌یك نیرو باجنبه‌های کمیتی‌نمائیم‌خالی کردن این‌نیرو مانند هرنیروئی دارای شرائط وکیفیاتی‌است . مسلم است که مواجهه باخشم زیاد وغضب بمراتب ازمواجهه باعصبانیت مختصرورنجش های معمولی دشوارتراست . مثلا هرگاه بچه بطور خیلی مختصر شست خودرا مکیده‌است خشمی که‌درازایج‌دمیشود بمراتب ناچیزتر ازخشمی

است که در اثر گاز گرفتن دست خودش بوجود میآید. برای آنکه شخصی از شر خشم رهائی یابد لازم است دست باقدامی بزند که مقداری از انرژی اورا مصرف کند.

هر گاه خشم کسی زیاد شدید باشد برای رهائی یافتن از آن طبعاً باید خیلی بیش از آن تلاش کند که اگر شدت خشمش کمتر باشد.

هر گاه راه خلاص شدن از خشم مبادرت بکاری باشد، دومین سؤالی که پیش میآید آنست که چه کار باید کرد؟ هر گاه بیاد آوریم که خشم در حقیقت محرکی برای کشتن یانابود کردن است این اندیشه وحشت انگیز درذهن خطور میکند که پس دراین صورت هنگامی خشم در کسی پدیدار شد آیا تنها موقعی زایل میگردد که شخصی را بکشد یاچیزی را نابود کند؟ بطور قطع خیر. بار دیگر جنبه کمیتی موضوع اوضاع را روشن تر میکند هر گاه بصورت کسی یك سیلی نواخته شود میزان خشمی که تولیدمیکند بآن اندازه نیست که وی را بکشتن حریف برانگیزد بلکه تنها این تحریك دروی حاصل میگردد که بطرف خود آزاری برساند. جامعه اصل «چشم بجای چشم ودندان بجای دندان» راسخت مورد انتقاد قرار میدهد. باوجود این بفرض آنکه این اصل عادلانه بمرحله اجرا در آید و عموم آنرا منصفانه بکار بندند از بسیاری حوادث تأسف انگیز وخطرات انفجار دیگ خشم میکاهد.

بطوریکه قبلا یادآور شدیم یکی از علل پیدایش خشم اذیت است. خشمی که از اذیتی بوجود آمده است بمحض اینکه بهمان اندازه اذیت به مرتکب ایجاد خشم وارد آید ازمیان میرود. هر گاه کسی یك سیلی بخورد بمحض اینکه همان سیلی را بحریفش پس داد آتش خشمش فرو می نشیند

وهرگاه سیلی را پس ندهد آنقدر ناراحتی خواهد کشید تاسرانجام بهمان میزان اذیت سیلی بحریف خود آزاررساند ویااینکه خشم خودرا بمجرای دیگری بیندازد. هرگاه سیلی شدید تری خورده باشد تا موقعی که بهمان اندازه آزار سیلی بحریف خود اذیت نرساند آرام نخواهد نشست. علت اینکه جامعه این اصل را کاملا ردمیکند برای آنست که عملی نیست. البته درست است که وقتی شخصی سیلی کسی را آناً پس میدهد کیسه خشم خودرا همان دم خالی میکند ولی اشکال دراین است که پس دادن سیلی مجدداً خشم طرف را تحریك میکند واورا بر آن میدارد که سیلی جدیدی بزند و بدینطریق آتش جدال بیش ازپیش زبانه میکشد و کاربجی باریکتر میکشد

مسئله مواجهه باخشم هرگاه ازلحاظ برخورد مورد توجه قرار گیرد بمراتب روشن تر خواهد شد. اگرخشم معلول برخورد باشد وقتی که برخورد ازمیان برود خشم نیز مرتفع میگردد. بچه‌ای که برای عروسك جار وجنجال بزرگی راه انداخته است بمحض اینکه عروسك را بدست آورد آرام خواهد شد. هرگاه مردی براثر جلوگیری ازورود به اطاقی خشمناك گردد بمحض اینکه توانست خودرا داخل اطاق نماید آتش غضبش فرو خواهد نشست. هرگاه کارمندی ماهها وشاید سالهای متمادی خودرا بخورد وخشمگین باشد چرا به درجه یامقام بالاتری ارتقاء نیافته است بمحض اینکه بمقصود رسید خشمش پایان می‌یابد. خشمی که بمناسبت خودداری طرف ازتسلیم به استدلالی درمباحثه‌ای حاصل میگردد بمحض اینکه طرف متقاعد شد، خودبخود زایل میگردد. ازاین مثالها یك حقیقت مهم استخراج میشود بدین معنی که برای رهائی یافتن ازخشم هیچ نیازی نیست که بکسی آسیب برسانیم یا چیزی را منهدم و نابود سازیم بلکه

انرژی و نیروی خشم رامی‌توان بطورمؤثر ومثبت‌درراه‌رفع برخوردونیل بهدف بکار برد. در مورد مرتفع کردن خشم مسئله دیگری هم دخالت دارد که عبارت ازجبران یاتعویض است توضیح آنـکه برای آرام‌کردن ورفع خشم‌بچه‌ای که نخست برای بدست آوردن‌عروسکی بی‌تابی‌میکند میتوان بجای عروسك‌موقتاً بازیچه دیگری‌به اوداد واین بازیچه نارضایتی اورا ازبدست نیاوردن‌عروسك جبران‌خواهد ساخت واشکهایش‌راخشك خواهدکرد . همچنان مردی‌که نتوانسته است در امور بازرگانی‌موفقیت حاصل‌کند می‌تواند نیروی آشفتگی وخشم خوردا درراه دیگری مـثلا درراه‌نیل به‌هدفهای فرهنگی وتحصیل مقام اجتماعی‌یاسیاسی‌مصرف‌کند

همان طرزرفتار باخشم را می‌توان درموردی بکار برد که خشم بر اثرتهدید یابمخاطره افتادن حیات بوجود آمده است .هرگاه هدف‌جانی خشم تأمین ادامه حیات باشد مسلم است‌که ازوجود آن برای نیل بدین منظور می‌توان بهترین استفاده رانمود . ازلحاظ جسمانی‌علت اینکه چرا خشم بصورت محرك قتل درمی‌آید آن‌نیست‌که کشتن‌بخودی‌خودهدفی است بلکه درزمان های پیشین خشم صرف نیل به هـدف ادامه حیـات میگردید.هنگامی که انسان اولیه درمعرض‌تهدید یك‌حیوان وحشی‌قرار میگرفت هدف خشمش آن‌نبودکه حیوان را بکشدبلکه آنرا بعنـوان خطری برای وجودش ازمیان بردارد ویابعبارت دیگر اورا بی‌آزارکند هرگاه اومی‌توانست حیوان را بترساند و یازخمی‌کند هدف خشم‌تأمین میگردید وخشم ازمیان‌می‌رفت. بدینطریق درزندگی روزانه، شخص‌که بمناسبت تسلط یافتن‌شخص‌دیگری برخودش‌خشمناك‌میشود ازراه‌متوقف ساختن تسلط آن‌شخص بمراتب بیش‌ازسازش باتسلط او می‌تواندخودرا

ازخشم رهائی بخشد . همچنین خشمی راکه ازتوهینی دراو ایجادمیگردد بمراتب آسانتر ازخشمی که براثرجریحه‌دارشدن احساساتش بدیدمی آید مرتفع می کند . سعی درحل موضوع بااقدام بمعامله بمثل یعنی رفع توهین باتوهین وحمله باحمله آدمی را پست‌تر وخشمناك‌تر می کند .

در بالاگذشت که نخستین قدم درراه رفع خشم آنست که بوجود آن پی‌بریم وبودنش‌را تصدیق کنیم همچنین یادآورشدیم که روش سازش باخشم معمولا دارای عواقب بسیار نامطلوبی است . هنگامیکه شخصی خشمناك میشودعاقلانه‌است که اندرزقدیمیان‌رابرای‌شمردن‌تاده (عدالعشره) رعایت کندزیراکنترول نخستین‌واکنش‌به‌آدمی اجازه‌میدهدکه سعی کند براوضاع مسلط گردد . هرگاه‌شخص‌دریابد چراطرف‌دست به اقدام‌زشتی زد، هرگاه‌محرکهای اووخودش‌را بادقت بررسی کند، بسیار اتفاق‌می‌افتد احساسات خشمش زایل میگردد. وقتی خشم وعلل آن معلوم و مفهوم گردید خطر آن بمراتب کمتر میشود وبنابراین کمتر تولید خشم‌می‌کند. علم واطلاع ازخشم وچگونگی آن برتسلط آدمی می‌افزاید وبه‌واجازه میدهدکه اوضاع‌را بنظر عاقلانه تر وحقیقت بین‌تری بنگرد وبرای آن راه حلی بیابد

٤ - شخص علیه خودش

این بخش‌ازاین‌فصل‌را باداستان‌نهنگ بدام‌افتاده‌ای‌شروع‌میکنیم.

همه میدانند نهنگ حیوانی وحشی و بسیار خطرناك است . معروف است نهنگ‌راپس‌از آنکه شکار کردند وداخل کشتی نمودند بشدت‌بخود می‌پیچدوناگهان آرواره‌های خوفناك‌خودرا باز می کندوبطرزبیرحمانه‌ای

دندانهای‌تیز وخطرناکش‌را بتن خودش فرومیبرد.بدون‌آنکه مااطلاعات عمیقی اززندگی عاطفه‌ای نهنگ داشته باشیم می‌توانیم علل این اقدام حیرت انگیز اورا تحلیل وتجزیه نمائیم :

نهنگ در اعماق دریا آزادانه مشغول سیر است که ناگهان درد جانگدازی که از فرو رفتن نیزه پولادین بگوشه دهانش بوجود آمده است احساس‌می کند وبیدرنگ دیوانه‌وارسرخودرا بحرکت‌درمی آورد وبه تجسس می‌پردازد لکن نه‌دشمنی می‌بیند ونه برای رنجی که لحظه به‌لحظه جانکاه‌تر میشودعلتی‌می‌یابد. آنگاه باخشم‌ودرد به‌عمق‌بیشتری فرومیرود تاشاید ازچنگ دشمن تامدتی بگریزد . فرورفتن اودراعماق بیشتر تنها ناشی ازرنج والم نیست بلکه معلول عدم تعادلی است که‌نیزه درقسمت سراو حاصل کرده است. اومدتی ازعقب‌حرکت می کندوسپس برتلاش خود برای یافتن دشمن نامرئی می‌افزاید آنگاه شروع به‌مبارزه شدیدی برای فرارمی کند وخواهی نخواهی باشکست مواجه میگردد وسرانجام خوددرادر کنار کشتی می‌یابد. نهنگ‌درتجسس یك‌دشمنی است تا باوحمله برد اما قبل‌ازآنکه‌حمله را آغازکند اورا ازآب‌خارج نموده وتامدتی درهوا بحال آویزان نگاه میدارند .دراین هنگام‌است که‌غضب ووحشیگری اورا دیوانه می کند، تمام قوای خودرا برای حمله به‌چیزی جمع می کند وچون باهمه تلاش‌خود دشمنی برای حمله نمی‌یابدبانهایت ستمگری وقوت بخودش حمله‌ور می‌شود و دندانهای خطرناك خود را دربدن خویش فرومیبرد . درشرائط معمولی تنازع بقا و زندگی با سایر حیوانات ته‌دریا ، خشم نهنگ صرف نابودکردن دشمن و تأمین زندگی او میگردد لکن درمورد بالانیروی خشم جهت مخالف ... [illegible]

به‌نابودی خود نهنگ میگردد .

این‌مثال باورنکردنی برای‌آن ذکر گردید تا توجه خواننده بیك کیفیت بسیار مهم خشم که‌درعین‌حال ازخصوصیات جالب‌توجه خشم آدمی است جلب گردد . برای‌تجسم تمایل خشم آدمی برای‌نابود کردن خودش جمله‌های بیشماری متداول است‌مانند«انسان‌بدترین دشمن خودش‌است» یا« بدست خود تیشه بریشه زندگیش میزند» یا « مانند خوره خودش را میخورد» . تمایل مرد برای نابودکردن یازیان رسانیدن بخودش‌ونقش بزرگی که خشم دراین تمایل بازی میکند موضوعی‌بسی بغرنج وپیچیده است . روانشناسان ودانشمندان خوشناس در باره این تمایل‌که برخی بر آن‌نام‌غریزه مرگ، نیاز بمجازات، وجرم نهاده‌اند وبعضی دیگر آن‌را «جبران» خوانده‌اند زیادقلمفرسائی کرده وهنوزبساحل مقصودنرسیده‌اند ودراینجا نیز ما دراین خصوص بتفصیل نخواهیم پرداخت و تنها یادآور میشویم که‌چنین تمایلی در بشر وجود دارد وراههای ابراز آن‌رانیزخاطر نشان میسازیم .

نخستین طریقی‌که ازهمه عیان‌تر است مربوط بهنگامی است که بآدمی براثر عدم موفقیت درکنترول آثارخشم درسخن‌گفتن وکردار و رفتارش زیان و آزار مستقیم وارد میآید. موارد بیشماری مشمول این طریق اززیان رسانیدن آدمی بخودش میگردد از قبیل مردی‌که بر اثر درشت سخن‌گفتن به‌مدیرش کارش‌را ازدست داده و یا در نتیجه عصبانیت دوست دیرین وباوفایش‌را برای همیشه ازخود رنجانده ویابامدادی‌براثر خشم بیموردهمسرش راناحق کتك سختی زده‌استوخودرا درخورملامت ومجازات میداند .

دومین طریقی که خشم برای وادار کردن آدمی بنابود کردن خودش بر میگزیند ازطریق اولی صریحتر و مستقیم‌تر است . در طریق اول عامل خشم درخارج ازوجود آدمی قرار داشت و میل بآزار رسانیدن بخود دارای اهمیت فرعی بود ودرحقیقت جنبه یك نوع جبران را داشت . اما دراینجا خشم متوجه درون خودشخص است وخودش هدف خشم خودش میباشد وبدینطریق محرك کشتن یامنهدم کردن متوجه درون شخص میگردد وآدمی را بر آن میدارد که مستقیماً بخودش زیان برساند خشمگین شدن شخص نسبت بخودش بطرق مختلف صورت میگیرد و طرز پیدایش این خشم درچگونگی ابرازآن تأثیر فراوان دارد. شخصی ممکن است براثر عدم لیاقت ونادانی وبی مراقبتی وفقدان اعتماد بنفس نسبت بخودش خشمگین شود چنانچه یك فوتبالیست هنگام ارتکاب یك اشتباه دربازی ممکن است چنان خشمگین شود که توپ را قطعه قطعه نماید یا مردی بامدادان هنگام بیدارشدن ازخواب وقتی متوجه میشود که بیش ازحد خوابیده و بنابراین بموقع بکار خود نخواهد رسید ممکن است چنان عصبانی شود که بخودش صدناسزا بگوید وخویشتن را ابله وتنبل بخواند و بچندین صورت دیگر خشم خویش را ابراز نماید . همچنین شخصی که نسنجیده صحبت کرده است ممکن است لبهای خودراگاز بگیرد ویا آنکه محکم بسر خودش بکوبد .

کیفیات وجدانی نیز درپیدایش خشم آدمی نسبت بخودش تأثیر فراوان دارند . هرگاه مردی ازفرمان وجدان خویش سرپیچی نمایددراو نیروی مخرب شدیدی علیه خودش بوجود خواهد آمد . خشمی که باین

آدمی ممکن است بانواع واقسام بخویشتن لطمه بزند و گاهی مبادرت بخودکشی نماید وزمانی بمحرومیت های شدید تن دهد و موقعی دست ازلذت‌جوئی‌وتفریح بردارد تابدینطریق روح‌خود ازآلودگی‌اقدام‌ناپسند ویااندیشه ناصواب‌خویش‌پاك‌کند . نگاهی‌بتاریخ زندگی‌شهداومرتاضان نشان میدهد که چگونه خویشتن را بمیل خود آزار وشکنجه میدادند ودشوارترین رنج هارا برخود تحمیل میکردند . بااینهمه شکنجه ورنج ومحرومیت دهها هزارتن ازاشخاص درزندگی روزانه نیز دست کمی از جانبازیهای شهدا ندارد چنانچه هستند صدها هزار تن ازمردم این‌جهان که برای آرام‌کردن وجدان ناراحت وپرجوش وخروش خویش وتأمین احتیاج درونی خودبمجازات شدن، دشوارترین‌رنجها وریاضت‌هارا گردن می‌نهند . بسیارند اشخاصی که براثرتوجه بعدم‌لیاقت وناشایستگی‌خویش سلامتی وراحتی‌وآرامش وجدان‌خودرا مورد غفلت‌قرار میدهندوآنقدر خویشتن رامی‌آزارند تابسرحد مرگ ونیستی نزدیك‌گردند .

مردی که بدون هیچ علتی به بهترین دوستش توهین می‌نماید، بازرگانی که عمداً دریك انجمن بزرگ بازرگانی عرض اندام نمیکند، دوشیزه‌ای که ازرفتن به ضیافتی که بدان‌علاقه بسیاردارد چشم می‌پوشد، مردی که عمداًازخواستگاری دختردلربائی که بآسانی ممکن‌است همسر اوشود خودداری میکند، زنی که ساعتهای متمادی دراطاق تاریکی وقت خودرا صرف کارهای بی‌نتیجه‌ویکنواخت مینماید ، مرد بااستعداد ولایقی که مخصوصاًکار دشوار وبی‌نشاط وبی‌نتیجه‌ای انتخاب میکند، مردانی که گوئی برای تحمل‌مصیبت باین جهان‌آمده‌اند ومعروف ببدبخت بودن هستند، اشخاصی که پیوسته‌نقشه هایشان‌نقش‌برآب میگردد،همه‌ازجمله

کسانی هستند که خودرا گناهکار میدانندو بر اثر تحریك خشم عقیده دارند که باید کیفر بی لیاقتی ویابد شانسی خودرا ببینند . ساعتهای بیشمار بی خوابی و نگرانی وندامت وخودسوزی رانیز باید ناشی از همین منبع دانست .

سومین طریقی که خشم برای برانگیختن آدمی بزیان رسانیدن بخودش برمیگزیند ازدو طریق دیگر که شرح دادیم مبهم تر است لکن درزندگی روزانه متداول تر است. اکثر اشخاص باتوجه بدوران کودکی خود یا دقت بهرفتار فرزندان خویش این جمله رابیدرنگ بیادمیآورند: «من خودم را ازدست شما خواهم کشت» . این جمله غالباً توأم بااین جمله است :«شما اصلا بفکر من نیستید» این جمله راکودك درمنتهای خشم و غضب هنگامیکه تمایلاتش برخورد بامخالفت پدر و مادر میکند ایراد مینماید . گاه ازاوقات کودك تهدیدش را بااین جمله ابراز میدارد : «الهی من بمیرم وازدست شما خلاص شوم.» این جملههامشخص یك کیفیت خاص خشم است که اینك شرح خواهیم داد . این کیفیت متکی براصلی است که همانندی یاتشابه نام دارد . ماجدا گانهدرفصل دیگری راجع بآن صحبت خواهیم کرد . کودك خودرا ازهرحیث همانند مادرش میداند . بنظر او خودش ومادرش شخص واحدی هستند. درذهن او بین تمایلات واحساسات خودش ومادرش هیچگونه تفاوتی وجود ندارد . بنابراین هرچه اورارنج دهد مادرش رانیز متألم خواهد ساخت وهرگاه بخودش آسیب برساند مادرش هم آسیب خواهد یافت. این رابطهمتقابل موجودبین پدروفرزند ویا مادر و فرزند تا اندازهای دراین جمله پدری که میخواهد بچهاش را شلاق بزند بخوبی مجسم است :« این شلاقهامرا بیش از تورنج میدهند.»

بنابراین هنگامی که کودك سخت ازدست پدر ومادرش خشمناك میشود ومحرکی برای اذیت کردن و رنج دادن پدر و مادرش دراو پدید میآید بهترین وسیله برای نیل بمقصودرا در آن می‌یابد که بخودش آسیبی برساند.

یك مثال روشن تر درباره کیفیت آزار رسانیدن بخود وچگونه از این کیفیت حتی درجهان سیاست نیز استفاده میشود روزه های مهاتما گاندی است . در اینجا این پیشوای بزرگ بر اثر خشم نسبت بخودش اعتصاب غذا نمیکند بلکه علت خودداری او ازغذا خوردن آنست که از برخورد نقشه هایش بموانع‌مخالفین خشمگین است وبهمین جهت بااذیت کردن خود بقوای مخالف خویش چنان آزاری میرساند که جز در یك موردتاریخی‌درکلیه‌موارد دیگر ناگزیردرمقابل‌اوسرتسلیم‌فرودمیآورند.

نیروی خشم دراین صورت فوق العاده شدیداست واز طرف بسیاری از کودکان‌وپدران‌ومادران‌وزنان وشوهران ودوستان‌وکارگران برای‌تهدید یاتنبیه سایرین بکارمیرود . هدف نامعلوم‌اکثر بیماریهای تصنعی ماآنست که دیگران را وادار بقبول نقشه‌هاوتمایلات خودمان نمائیم .

هنگامیکه خشم بصورت آزار رسانیدن بخودآدمی عمل میکند درراه تشخیص آن موانع بیشماری وجوددارد . یکی ازاین موانع آنست که شخص خودش غالباً ازخشم محرکی که درپس پرده تنبیه یا آزار رسانیدن بخود پنهان‌است آگاهی ندارد. اشکال دیگر آنست که رفتار ناشی ازاین نوع خشم تشابه بسیار زیاد باخشم‌هائیکه دربالا بدانهااشاره نمودیم، مخصوصاً ریاضت وخود اذیت کردن وخود گوشمال دادن براصل گناه شخصی شباهت دارد . بااینهمه اختلاف مشخص بین‌این دونوع‌خشم آنست که دریك مورد شخص نسبت بخودش خشمگین است و در مورد

دیگر نسبت بشخصی غیر از خودش . هنگامی که شخص از محرکهای رفتار و کردارش بی‌خبر است ممکن است بدو وسیله ازوجوداین محرکها آگاه گردد . نخست اینکه عواقب رفتارش را آزمایش کند . هر گاه رفتار آدمی متوجه آزار رسانیدن تنها بخودش باشد مسلم است که از دست خودش خشمناك است وهر گاه رفتار او گذشته‌ازخودش برای‌دیگران‌نیز تولید رنج وزحمت ومحرومیت و ناراحتی نماید ازدست دیگران نیز خشمگین است وتحقیقات بیشتری نشان میدهد که او در عین حال حق دارد که ازدیگران خشمگین باشد . هر گاه میزان خود خوری وتنبیه و گوشمال دادن خود، نامناسب باعلت صوری این خشم باشد آنگاه باید دید شخص ازدست چه کسی خشمناك است و آیاخشم او غیر از خودش محرك‌ومنبعی‌داردیانه؟ اکتشافات‌وتحقیقات‌دقیقی که درباره‌علل‌خودکشی دراکثر کشورهای جهان بعمل آمده نشان داده است که برخلاف تصور باعث اغلب این‌انتحارها، رنج ومصیبت وبی‌یار ویاوری نبوده بلکه‌محرك آنها بیشتر خشم وحس انتقام جوئی بوده است . خشم اززندگی‌یادنیا و یا خشم از دست اشخاصی که مسبب جریحه دار شدن احساسات بوده‌اند اینهمه خودکشی هارا بوجود آورده است .

٥ـ ارزش خشم در تأمین حیات

قبل‌ازپایان رسانیدن این‌فصل باید باردیگر ارزش‌خشم‌رادرتأمین حیات وادامه زندگی تأئید کرد . جنبه نامطلوب وانهدامی خشم‌چنان‌در ذهن اشخاص شدیداست که غالباً جنبه مثبت آنرا فراموش میکنندوحال آنکه بایدیادآور شد که هر گاه عاطفه خشم وجود نداشت‌نسل بشر در

تنازع بقاء مغلوب میشد واثری ازاو برروی زمین باقی نمیماند. همچنین درزندگی روزمره نیزهرگاه خشم وجودنداشته باشدکمتر احتمال‌میرود آدمی بتواند بزندگی خویش ادامه دهد.

چندراه مؤثر برای مواجهه باخشم

۱ـ وجود خشم را تصدیق کنید وآنرادرمقابل خود بمنزله‌حریفی تلقی نمائید.

۲ـ راه‌بازرسی اقدامات خودتان را تمرین نمائید.

۳ـسعی کنیدحتی‌المقدوردرباره‌خشم اطلاعات‌بیشتری‌بدست آورید، علل وفوائد آنرا دریابید، جهت وموضوع آنراکشف کنید، تناسب یاعدم تناسب آنرا بسنجید، درباره‌آن باکسی‌که باعث آنست یا بایك شخص دیگری صحبت کنید ونگذارید عقده‌ای دردل شما ایجادکند. سعی کنید علل آنرا ریشه‌کن‌سازید وازاحتمال‌تجدیدش‌جلوگیری‌نمائید. سعی کنید نیروی خشم‌را بجهت دیگری ازقبیل فعالیت‌های‌جسمانی وذهنی که‌زیان و آزاری نداشته باشد منحرف سازید. حتی‌المقدور آنرا بروی دائره وجدان بیاورید وبرای رفعش چاره عاقلانه‌ای بیندیشید.

راههائی که برای مواجهه باخشم بی‌نتیجه است

۱ـ سعی درجلوگیری ازپیدایش خشم.

۲ـ سعی درندیده گرفتن خشم وتصوراینکه درذهن جای ندارد.

۳ـ پنهان‌کردن خشم وخودداری ازصحبت‌کردن درباره آن.

۱۱

ترس

« دراین فصل عاطفه ترس وعلل واثرات
« آن موردبحث قرار خواهدگرفت وراه
« مواجهه باآن بمیان خواهدآمد و فرق
« بین ترس وسست عنصری بیان خواهدشد

درفصل های پیشین خصوصیات عاطفه بطورکلی مورد مطالعه قرار گرفت وسپس درباره عاطفه خشم نیز بتفصیل سخن راندیم . در این فصل یك عاطفه مهم دیگر یعنی ترس را بررسی میکنیم .

دراینجا نیز نخستین قدم درراه تعریف این عاطفه آنست که باین سئوال پاسخ دهیم: «ترس چیست؟» از آنجا که ترس یك عاطفه است میتوان آنرا بمنزله یك نیرو ومحرکی برای انجام کاری تلقی کرد وچگونگی این کار نیز وقتی روشن میشود که مانند خشم هدف بدنی وجسمانی ترس را مورد مطالعه قرار دهیم. درمبارزه برای حیات، هنگامی که بشر درسر دوراهی مبارزه یانابودی قرار دارد خشم نیروی کافی برای تأمین ادامه حیات باو

می‌بخشد وهنگامی‌هم که درسردوراهی فرار یاپابودی واقع‌میشود ترس همان نقش خشم راباز‌ی میکند. بنا بر این روشن میشود که ترس تنها محرکی برای‌فرار کردن یاخودرا نجات‌دادن است. کلماتی که برای‌نشان دادن انواع این عاطفه ودرجه‌های مختلف آن وضع شده است باندازه کلماتی که برای‌انواع خشم‌علم گردیده زیاد نیست. کلماتی که معمولا برای اشاره به‌ترس وانواع آن بکار میرود عبارتند از: نگرانی، بهت، حجب، احتیاط، وحشت، سراسیمگی، دهشت.

هنگامیکه وجود ترس درشخصی مسلم میگردد معمولا میگویند که او ترسیده است، نگران‌است، بیمناك است، دست پاچه است،متزلزل است، محجوب است، وحشت زده‌است، سراسیمه‌است، دهشت زده‌است.

علل ترس

دومین نکته‌ای که درمورد ترس بایدتحت مطالعه قرار گیرد آنست که علت ایجاد ترس چیست؟ آن محرکی که آدمی‌را وادار به تلاش در راه فرار میکند کدام است؟

کلمه‌ای که‌هنگام تفکر برای پاسخ دادن باین سئوال بیدرنگ بذهن‌خطور میکند کلمه خطر است زیرا همه‌میدانند که منبع ترس‌خطر است. اما مجدداً این‌سئوال پیش میآید: «خطر برای چه‌کس؟» بدیهی است که خطر برای خودشخص لکن هرگاه بگوئیم که شخص درصورت تشخیص خطر برای کودکش، میهنش، املاکش، صحت‌مزاجش، آرامش فکرش، امنیتش، حیثیتش، آزادیش، شخصیتش، شهرتش، استقلالش، ایده‌الهایش، عقایدش، می‌ترسد مفهوم خطر بمراتب‌دائره‌وسیعتری‌خواهد

یافت وهرگاه هدف جسمانی ترس را در نظر بگیریم این مفهوم باز هم وسیعتر خواهد گردید ، هر گاه هدف ترس تأمین ادامه زندگی باشد، چنین لازم میآید که هر وقت ادامه حیات بخطر افتاد بیدرنگ ترس بوجود آید. این اصل نه تنها درموردی جاری است که حیات جسمانی بخطر افتد بلکه هر بارهم که شخصیت آدمی نیز دوچار مخاطره گردد ترس پدید میآید .

اکنون که مواجه با کلمه خطر در مورد تحلیل ترس شده‌ایم لازم است بطور مبسوط‌تر مطالعه کنیم که معنی این کلمه چیست؟(وبستر)[1] خطر را اینطور تعریف میکند : « درمعرض احتمال آسیب دیدن یانابودی، قرار گرفتن». این تعریف شامل دو کلمه جدیداست که خودفهم علت ترس را تسهیل میکند . ترس ناشی ازاحتمال ازدست دادن چیزی یا کسی است . ازدست دادن عشق، املاک، حیثیت، سلامتی وغیره . کلمه دوم آسیب است که میتوان همان کلمه آزار یااذیت را بجای آن بکار برد . ترس ناشی از احتمال آزار رسیدن است .

دراینجا به نکته جالب توجهی برمیخوریم زیرا درفصل قبل دیدیم یکی ازعلل پیدایش خشم ناشی ازآزار واذیت است وترس ناشی ازاحتمال آزار یااذیت و بدینطریق چنین بنظر میرسد که علل خشم و علل ترس یکسانند (اذیت، ازدست دادن، برخورد، تهدید ادامه حیات) بااین تفاوت که درمورد خشم این کیفیات روی داده است وحال آنکه در مورد ترس امکان وقوع آنها وجود دارد . ازاین ملاحظات چنین نتیجه گرفته میشود که ترس وخشم دست بدست هم پیش میروند وناشی از کیفیت یکسانی هستند منتهی درمراحل مختلف بوجود میآیند. یکی ازآنها دنبال دیگری

---

(۱) - Webster

است ویا اینکه یکی تبدیل بدیگری میگردد . بدیهی‌است ترتیب آنها بدینقرار است که ترس مقدم برخشم میباشد یا بعبارت واضح تر می‌توان گفت که خطر تولید ترس میکند و ترس موجب زیانی میگردد که خود بخود خشم را بوجود میآورد .

بدیهی است که‌امکان‌آزار واذیت هم‌ممکن‌است شخص‌راخشمناك کند حتی اگرهم‌آزار بمرحله عمل‌نپیوندد . اما اینجاتهدید آزاربخودی خود آزاراست زیرا آرامش ذهنی شخص‌رامختل نموده وایجاد ترس‌در او میکند . یك‌نکته جالب توجه دیگرآنست که‌قابلیت وشخصیت‌آدمی نیز درترس یاخشم مؤثراست بدین معنی‌که هرگاه شخص‌قادر بمواجهه بامحرکی باشد خشمگین خواهد شد و هرگاه قدرت اینکار را نداشته باشد ترسناك خواهد گردید .

موضوعی که تااندازه‌ای‌مایه حیرت روانشناسان گردیده‌است آنست که‌کمتر ازاشخاص ازعلل اساسی‌که در زندگی روزانه بشر تولید ترس میکنندآگاهی‌دارندواکثر اشخاص‌بانهایت‌سادگی‌عقیده‌دارند که‌ترس‌تنها براثر حوادث اتومبیل یاقطار، بیماری،گرسنگی، نورخیلی‌زیاد، حمله سگ، غرق شدن، حمله عقرب، مار، دزدان، آدم کشان و غیره بوجـود میآید وحال آنکه این حوادث تقریباً نادر هستند و اگرچه مورث ترس میگردند بااینهمه بعنوان علت ترس‌نسبت‌بسایر علل بسی ناچیزند.ترسی که هرروز دامنگیر افراد بشر میگردد غالباً بسته بعللی غیر از موجبات معدود بالاست وشامل ترس ازمحبوبیت خویش را ازدست دادن، ترس‌از مورد تمسخر قرارگرفتن ، ترس ازآزار واذیت دیدن، ترس ازموردسوء تفاهم واقع شدن، ترس ازرنجش یافتن ، ترس ازمورد انتقادقرارگرفتن.

ترس ازتحمیل تسلط دیگران، ترس ازتنهائی وغیره‌است . دسته دیگری ازترسها وجود داردکه می‌توان برآنها«ترس ازدست‌دادن»نام نهادازقبیل ترس ازدست دادن عشق، قدرت ، حیثیت وغیره . اینها عواملی هستندکه بمراتب بیش ازعوامل دیگر درآدمی تولید ترس میکنند . از میان این علل‌ترس‌مخصوصاًیك‌علت‌وجوددارد‌که چون واجد اهمیت فراوان است جادارد جداگانه مورد تفسیر قرارگیرد. بطوریکه در فصل مربوط بخشم دیدیم روانشناسان بیش‌ازپیش‌باین‌نکته برمیخورندکه‌یکی ازعلل‌اساسی ایجاد خشم دراشخاص اجبار وتسلط است و بهمین جهت طبیعی است‌که خطر تسلط بیش ازهر علت دیگری در میان مردم تولید ترس میکند و تجربه نیز این حقیقت‌راکاملا بثبوت می‌رساند . این ترس نه تنها دقیقه‌ها وماهها بلکه سالها وشاید تمام عمر ممکن است آدمی‌را در جـای خود میخکوب نموده واورا ازهرگونه حرکتی باز دارد. این ترس درحقیقت همان ازدست دادن‌شخصیت‌است‌یابعبارت دیگرترس ازآنست‌که‌شخصیت آدمی بمخاطره‌افتد واراده او ازمیان‌برود . بطوریکه درفصل‌بعدخواهد آمد یکی ازعوامل اساسی تهدید شخصیت ازنهاد خودآدمی سرچشمه میگیرد لکن ترسی که دراین فصل‌مورد بحث است ترس‌ازتسلط‌اشخاص دیگر است این نوع تسلط گاه از اوقات بصورت فرمان یا دستور اعمـال میگردد ویك تسلط خودآگاه وصریح است . بااینهمه غالب اوقات‌تسلط ازراه تلقین ویاتهدید صورت میگیرد .

شخصی‌که مورد تهدید این خطر قرار میگیرد احساس میکندکه خودش قادر نیست شخصاًتصمیم بگیرد وناگزیر است یاهرچه‌باومیگویند انجام دهد ویاآنکه در باره خط مشی خود پیوسته از این وآن اندرز و

دستور بگیرد وبکمك دیگران راهی برای خود بیابد ویااینکه احساس میکند ملزم است مطابق میل وانتظار دیگران اقدام کند زیرا درغیر این صورت مورد انتقاد وحمله وکتك ورنجش دیگران قرار خواهد گرفت. درهر صورت بعللی او چنان سرگرم انجام خواسته‌های دیگران است که احساس میکند اختیار هرگونه خواسته یاتصمیمی داشتن ازاو سلب شده است وخودرا دراین خطر می‌یابد که همواره سایه و یا پیوست شخصیت دیگری باشدوحق‌حیات خودراازدست‌بدهد . هرچه تلقین‌دراین‌خصوص (یعنی ازدست دادن شخصیت خود) قوی‌تر باشد ترس ووحشتی که دراو ایجاد میگرددشدیدتر است وگاه ازاوقات‌این‌ترس بدرجه جنون‌می‌رسد

یك منبع ترس‌دیگری که ازهرحیث درخوراهمیت است‌ترس عدم شایستگی است . اگرچه این منبع در ظاهر مبهم و غیر مشخص مینماید بااینهمه یکی از علل اساسی ترس بشمار می‌رود . شخص که از هرحیث خویشتن را تنها وبی‌یاروریاورمیداند احساس‌میکند. که لیاقت‌وشایستگی کافی برای انجام وظائف خویش ندارد وبهمین جهت درخود همواره‌یك نوع ترس‌درباره‌انجام‌کار خویش‌احساس‌میکند اوخویشتن راقادربحمایت خود درمقابل خطرها ومشکلات روزانه زندگی نمیداند و بهمین جهت پیوسته درحال نگرانی وترس بسر می‌برد . مخصوصاً جنبه ابهام این‌ترس است که آن را ازهر نوع ترس دیگر خطرناکتر ساختــه است. شخص می‌ترسدبدون آنکه‌بداند ازچه می‌ترسدوبهمین‌جهت‌درمقابل ازهرنیروی تخیلش نمیتواندبازهری تراوش کندوپیوسته گرفتار ترس مبهم ونامعلومی است که ممکن است افکارش بیش ازپیش برشدت وتأثیر آن بیفزایند تا اینکه بدرجه وحشت برسد .

قبل از آنکه به بحث درپیرامون علل ترس پایان بخشیم دونکته اساسی را بطور مختصر باید تذکر دهیم : در مورد ترس نیز مانند خشم احتمال آزار اعم ازاینکه عمدی یا غیر عمدی باشد تولید ترس میکند . خانم ش هرگاه احساس کند دیگران باو توجهی ندارند نگران خواهد شداعم ازاینکه این‌عدم توجه عمدی باشد یاغیر عمدی حتی میتوان‌قدمی فراتر نهاد وگفت‌خانم‌ش از تصوراینکه ممکن‌است اذیت‌یاناراحتی‌تحمل کند سخت بیمناك است اگر هم علت ناراحت‌کردن اوعلت خوبی باشد فی‌المثل خویشاوندی برای خوبی خود او وسیله اذیت و ناراحتیش را فراهم‌کند .

بدینطریق شخصی ممکن است ازکسیکه بطور یقین اورا دوست دارد ونسبت باو دارای سوء نیتی نیست بیمناك گردد .نکته دیگر آنست که دربررسی علل ترس باید عامل زمان‌را نیز درنظر گرفت.

محرك ترس‌ممکن است پیش‌آمدی درزمان حال،یادرزمان‌آینده ویا درگذشته باشد . اگرچه ممکن است هیچ خطری شخصی را زمان حال تهدید نکند باوجود این ممکن است بترسد مبادادرآینده‌حادثه‌ای برای اوروی دهد. همچنین شخصی با آنکه هیچگونه خطری در زمان حال اورا تهدید نمیکند ممکن است بایادآوری حادثه وحشتناکی که‌در گذشته برای او بوقوع پیوسته است دستهایش بلرزه افتد و قلبش سخت بطپش درآید .

نگرانی

دربخش گذشته خطرات مختلفی‌که موجب ایجاد ترس در آدمی

بخاطر داشت کلیه خطرهائی که بآنها اشاره نموئیم خطراتی بودند که از خارج شخص‌را تهدید میکردند. خطراتی که آدمی را از داخل تهدید میکنند دست کمی ازخطرات خارجی ندارند و گاهی‌هم از آن خطرات شدیدتر هستند. خطرات داخلی که ملتی را تهدید میکنند از قبیل اختلافات و کشمکش های‌داخلی بمراتب‌ازخطرات‌خارجی خانه‌براندازترند در مورد افراد نیز این حقیقت کاملا مصداق دارد. همانطور که در فصل خشم گذشت هرفردی دردرون‌خودش قوای‌مخربی دارد که همواره ادامه حیاتش را تهدید میکنند. این خطر داخلی کمتر از خطر خارجی منبع ترس نیست. خطری که‌بدینسان‌درنهاد آدمی انباشته میشودنگرانی نام دارد گواینکه این اصطلاح در باره ترس از منابع دیگر هم زیاد استعمال میشود.

یکی ازمثالهای متداول نگرانی مربوط به‌ترس ازارتفاعات است. علت اینکه چرا شخص بر فراز قله پرتگاهی که هزاران متر عمق دارد سخت میترسد کاملا روشن است زیرا وی درمعرض خطر افتادن و کشته شدن قرار دارد. حتی اگر تکیه‌گاه محکمی‌هم درکنار پرتگاه قرار داشته باشد بطوریکه احتمال سقوط کردن‌وکشته شدن‌هم آدمی‌راتهدید نکند باوجود این ممکن است‌وحشتی بهمان‌شدت که‌بهنگام وجودخطر حقیقی سقوط، دل آدمی‌را فرامی گیرد براو چیره شود.

درك این ترس بیمورد بسیار دشوار است مگر آنکه به‌این خطر نه ازلحاظ سقوط بیندیشیم بلکه آن‌را ازحیث پرت شدن درنظر گیریم. البته تکیه‌گاه سقوط‌راکاملادشوار وحتی‌محال میسازد لکن امکان‌پریدن را ازمیان نمیبرد. عین همین وضع برای بند بازان وجود دارد. برای

بندبازی که از نردبان فوق العاده مرتفعی بالا می‌رود از پله‌ها بالا رفتن بسی آسان است و مادام که پاهایش بر پله‌ها تکیه دارد افتادنش بسیار دشوار میباشد لکن بسیار هم محتمل است که از روی غفلت پای بندباز بر روی یکی از پله ها بلغزد و گردن اورا بشکند. بنابراین در این موارد اگرچه خطر خارجی بسیار کم است با وجود این خود شخص ممکن است خطر شدیدی بوجود آورد. بسیار ممکن است شخصی که گرفتار ترس از ارتفاعات است کاملا از این محرکی که در او وجود دارد ووضع را بنظرش خطرناك میسازد بکلی بی اطلاع باشد و تنها متوجه این نکته باشد که گرفتار ترس بیمورد وشدیدی شده‌است.

این مثالها کاملا روشن است ونشان میدهد چگونه محرکهائی در نهاد خود آدمی احتمال پیش آمدی راکه ممکن است منتهی بنابودی او گردد درمقابل دیدگانش مجسم ساخته واورا می‌ترساند. با اینهمه لازم نیست همواره دراین مورد کلمه «نابودی» را بکار بندیم بلکه ممکن است دراکثر موارد کلمه «آزار» رااستعمال کنیم بنابراین می‌توان گفت «نگرانی» ناشی ازاحتمال حادثه‌ای است که منتهی بآزار شخص میگردد و بوسیله محرکهای داخلی محسوس میشود. محرکهائی که بدینطریق ایجاد ترس میکند محرکهای خشم ویامحرکهای ناراحت کننده دیگرهستند. بدیهی است هرگاه خطر متوجه خود آدمی باشد ودریکی ازجهاتی سیر کند که در فصل قبل بدان اشاره شد بطوریکه شخص گرفتار یك محرك داخلی برای ناراحت کردن خودش باشد، این محرك خطر بزرگی است که دائماً دراو ایجاد ترس میکند. چنانچه مثلا احساس ارتکاب جرمی در آدمی هم ایجاد خشم وهم تولید ترس یانگرانی میکند. شخص پیوسته تحریك به‌تنبیه کردن خودش میشود لکن درعین حال ازاین تنبیه‌می‌ترسد. هرگاه

بخواهیم بطور دیگری این نکته را روشن کنیم باید بگوئیم مثل کسی است که هم از انتقاد دیگران می‌ترسد وهم از نکوهش وملامتی که خودش ازخودش میکند نگران میباشد . او ممکن است ازاینکه مطابق ایده‌الها و آرزوهای خود زندگی نمیکند ترس داشته باشد لکن ازوجدان خودش نیز می‌ترسد . هرقدر ایده‌ال او بزرگتر باشد رنج و ناراحتیش شدیدتر است او میداند هرگاه برطبق ایده‌ال خود زندگی نکند وجدانش اذیتش خواهد کرد وهرگاه وجدانش سختگیر باشد ممکن است تنها بآزار دادن او قناعت نورزد ووی را سخت شکنجه کند . اما برای آنکه موضوع زیاد بغرنج بنظر نرسد نکته دیگری را هم بایدخاطرنشان کنیم: نه‌تنها ممکن است شخصی ازعدم پیروی فرمان وجدانش دستخوش یك ترس دائمی باشد بلکه ممکن است ازحوادثی که در مورد اجرای فرمان‌های وجدان پیش میآید بترسد. در بخش پیش یاد آورشدیم بزرگترین خطری که شخصیت کسی را تهدید میکند خطر تسلط است . شخصی که دائماً باو بگویند چه کند وچه نکند ممکن است ازاین بترسد که هویت خودرا بتدریج فراموش نماید .همین خطر ازناحیه یك وجدان سختگیر وخودخواه نیز ممکن است متوجه او گردد . وجدان وی پیوسته باو حکم میکند که چه کند وچه نکند بطوری که همان ترس شدید راکه ازامرونهی دیگران احساس میکند ازخودش هم احساس مینماید. بایدها و نبایدها طوری بروی چیره میگردند که خودرا درمعرض خطر اختناق می‌یابد . اوخویشتن را مقید ودست بسته احساس میکند و نیروی شخصیت خویش را بسرعت ازدست میدهد. اوازهر طرف خودرا دردام می‌یابد زیرا هم ازفرمانبرداری وجدان خویش بیمناك است وهم میترسد راه نافرمانی ازاورا پیش گیرد .

بندبازی که از نردبان فوق العاده مرتفعی بالا می‌رود از پله‌ها بالا رفتن بسی آسان است و مادام که پاهایش بر پله‌ها تکیه دارد افتادنش بسیار دشوار میباشد لکن بسیار هم محتمل است که از روی غفلت پای بندباز بر روی یکی از پله ها بلغزد و گردن اورا بشکند . بنابراین دراین موارد اگرچه خطر خارجی بسیار کم است با وجود این خود شخص ممکن است خطر شدیدی بوجود آورد . بسیار ممکن است شخصی که گرفتار ترس ازارتفاعات است کاملا ازاین محرکی که دراووجوددارد ووضع رابنظرش خطرناك میسازد بکلی بی اطلاع باشد وتنها متوجه این نکته باشد که گرفتار ترس بیمورد وشدیدی شده است .

این مثالها کاملا روشن است و نشان میدهد چگونه محرکهائی در نهاد خود آدمی احتمال پیش آمدی راکه ممکن است منتهی بنابودی او گردد درمقابل دیدگانش مجسم ساخته واورا می‌ترساند . با اینهمه لازم نیست همواره دراین مورد کلمه «نابودی» را بکار بندیم بلکه ممکن است دراکثر مواردکلمه «آزار» رااستعمال کنیم بنابراین می‌توان گفت «نگرانی» ناشی ازاحتمال حادثه‌ای است که منتهی بآزار شخص میگردد و بوسیله محرکهای داخلی محسوس میشود . محرکهائی که بدینطریق ایجاد ترس میکند محرکهای خشم ویامحرکهای ناراحت کننده دیگرهستند. بدیهی است هرگاه خطر متوجه خود آدمی باشد ودریکی ازجهاتی سیر کند که در فصل قبل بدان اشاره شد بطوریکه شخص گرفتار یك محرك داخلی برای ناراحت کردن خودش باشد، این محرك خطر بزرگی است که دائماً دراو ایجاد ترس میکند. چنانچه مثلا احساس ارتکاب جرمی در آدمی هم ایجاد خشم وهم تولید ترس یانگرانی میکند. شخص پیوسته تحریك به‌تنبیه کردن خودش میشود لکن درعین حال ازاین تنبیه‌می‌ترسد.هرگاه

بخواهیم بطوردیگری این نکته را روشن کنیم باید بگوئیم مثل کسی است که هم از انتقاد دیگران می‌ترسد وهم از نکوهش وملامتی که‌خودش ازخودش میکند نگران میباشد . او ممکن است ازاینکه مطابق ایده‌الها و آرزوهای خود زندگی نمیکند ترس داشته باشد لکن ازوجدان خودش نیز می‌ترسد . هرقدر ایده‌ال او بزرگتر باشد رنج و ناراحتیش شدیدتر است اومیداند هر گاه برطبق ایده‌ال خودزندگی نکند وجدانش اذیتش خواهد کرد وهر گاه وجدانش سختگیر باشدممکن است تنها بآزار دادن او قناعت نورزد و وی‌راسخت شکنجه کند . اما برای آنکه‌موضوع زیاد بغرنج بنظر نرسد نکته دیگری‌را هم بایدخاطرنشان کنیم: نه‌تنها ممکن است‌شخصی ازعدم پیروی فرمان وجدانش دستخوش یك‌ترس دائمی باشد بلکه‌ممکن است ازحوادثی که‌درمورداجرای‌فرمان‌های‌وجدان‌پیش‌میآید بترسد. در بخش پیش یاد آورشدیم بزرگترین خطری که شخصیت کسی را تهدید میکند خطر تسلط است . شخصی که دائماً باو بگویند چه کند وچه نکند ممکن است ازاین بترسدکه هویت خودرا بتدریج فراموش نماید .همین خطر ازناحیه یك وجدان سختگیر وخودخواه نیز ممکن است‌متوجه‌او گردد . وجدان وی‌پیوسته باوحکم میکندکه چه کند وچه‌نکندبطوری که همان ترس شدید راکه ازامرونهی دیگران احساس میکندازخودش هم احساس‌مینماید. بایدهاو نبایدها طوری‌بروی‌چیره میگردند که‌خودرا درمعرض خطر اختناق می‌یابد . اوخویشتن را مقید ودست بسته‌احساس میکند ونیروی شخصیت خویش‌را بسرعت ازدست‌میدهد. اوازهر طرف خودرا دردام می‌یابد زیرا هم ازفرمانبرداری‌وجدان خویش بیمناك‌است وهم میترسد راه نافرمانی ازاورا پیش گیرد .

خشمی هم که متوجه اشیاء یااشخاصی غیرازخود شخص باشد ممکن است مورث خطر گردد گو اینکه دراینجا خطر غیر مستقیم است. فی المثل آقای ع مشاهده میکند که درمقابل رئیسش ناراحت ومضطرب است وحال آنکه یقین میداند رئیس وی ازهرحیث باو علاقمند میباشد وبنا براین نگرانیش بیمورداست . بدیهی است علت این ناراحتی و اختجال را در خودش باید تجسس نماید و نه دررئیسش . آقای ع بعللی درخود نسبت به رئیسش خشمی دردل احساس میکند . این خشم ممکن است برای او خطرناك باشد زیرا بعید نیست سرانجام منتهی باخراج اوازخدمت گردد همچنین گاهی زنی درمقابل شوهرش احساس نگرانی می نماید .این نگرانی ممکن است بهیچ روی ناشی ازاحتمال وارد آمدن آزاری از ناحیه شوهرش نسبت باو نباشد بلکه ازاحتمال ناراحت شدن شوهرش ازحضوراو بوجود آید . هرگاه نسبت بشوهرش خشمگین باشد و مخصوصاً هرگاه از این خشم آگاهی نداشته باشد این خطر پیش میآید که ممکن است شوهرش راآذیت کند وحال آنکه قلباً قصد چنین آزار رسانیدنی را نداشته باشد زیرا ممکن است محبت شوهرش را ازدست بدهد یاوی را نسبت بخودش خشمناك سازد و آنگاه وجداناً بشیمان گردد. بدینطریق هنگامی شخصی خشمناك میشود ممکن است درآن واحد ترس هم برایش ایجاد گردد زیرا احتمال دارد خطری درخشم مستتر باشد .

هنگامی معلوم شود خشم تنها محرکی نیست که ایجاد زحمت و ناراحتی کند، مفهوم نگرانی بیش ازبیش وسیع میشود .چنانچه محرکهای جنسی نیز یك منبع مهم نگرانی بشمار میروند. محرك استمناء درصورتی که شخص بداند اقدامی زیانبخش است ممکن است ایجاد نگرانی شدیدی

نماید. زید که درفصل گذشته بـاو اشاره کردیـم هنگام کشف احساسات جنسی که تماشای زن دلربای همسایه دراوایجاد کرده است ممکن است از آن بترسد که نتواندازوقوع حادثه افتضاح آوری ومتلاشی شدن کانون خانوادگیش جلوگیری نماید. حتی محرك کنجکاوی که پسر بچـه‌ای‌را برمی‌انگیزد دفترچه خاطرات برادرش رامطالعه نماید هرگاه خودآگاه باشد نه تنها ممکن است ترس از خشم برادر را در آدمی بوجود آورد بلکه خود شخص را هم نادم کند که چـرا تسلیم چنین محرك نامطلوبی گردیده است.

خود عاطفه ترس نیز یکی ازعلل نگرانی بشمار می‌رود. هرگاه شخصی درخودش محرکی برای فرار احساس کند، ازاینکه ممکن است بیدرنگ راه فرار اختیار کند خواهد ترسید زیرا ممکن است اقدام وی حمل بسست عنصری گردد وبه حیثیت اولطمه واردآید وبدینطریق ترس ازترس بوجود میآید.

ترس وسست عنصری

این قسمت‌را با بسط درپیرامون آخرین جمله قسمت پیش آغازمیکنیم. ترس ازترس چنان نقشی در رفتار و کردار آدمی بازی میکند که جا دارد مورد بررسی مخصوص قرار گیرد.

یکی ازجالب‌ترین نکات مسئله آنست که این نوع ترس تا اندازه فراوان متکی بریك نوع سوء تفاهم است‌واین‌سوء تفاهم نیز آنقدر شدید ومتداول است که بدون اغراق ممکن است فرهنگی‌را تحت تأثیر قـرار دهد. این سوء تفاهم بزبان ساده دائر برآنست که ترس وسست عنصری

بمنزله دو کلمه مترادف بکار می‌رود . تقریباً در کلیه زبانها «او ترسو است» با «او سست عنصر و بیغیرت» است یك معنی میدهد . همچنین جمله « او وحشت زده است» با «او سست است» در یك مورد تقریباً بکار می‌رود براثر عدم تشخیص بین ترس وسست عنصری کلیه ملامتها و شماتتهای مربوط به‌سست عنصری به‌ترس نیز اطلاق میگردد . کودکان چه سست عنصر باشند وچه ترسناك یکسان باید بارملامت‌را تحمل کنند و سخنان درشت وزننده استماع نمایند . ایده‌ال شجاعت ودلیری باایده‌ال نترسیدن یکسان تلقی میگردد .

کمتر ازکودکان درموارد مختلف می‌توانند ازاین ملامت که «شما ازبالارفتن درخت می‌ترسید» جلوگیری کنند . درغالب موارد جمله ای که درجواب این ملامت استعمال میکنند این است :« من از بالا رفتن از این درخت نمی‌ترسم .» این جمله دومعنی مختلف دارد . یکی آنست که بالارفتن ازدرخت تولید حس‌ترس نمیکند ودومین معنی آنست که ترس اگرچه وجوددارد بااینهمه کودك را ازبالارفتن‌ازدرخت بازنخواهدداشت غالباً معنی اول را درنظر میگیرند ومتوقعند بچه از بالا رفتن از درخت نترسد حتی اگر درخت فوق العاده هم مرتفع باشدبطوریکه بعیدنباشد ازآن بیفتد وگردنش بشکند. هرگاه کودك بترسد کودکی شجاع‌نیست وبنظر اطرافیان باابله‌است ویا بسیار ترسو وسست عنصر و حال آنکه ترسیدن هنگامی که‌موضوعی برای ترس وجود داشته‌باشد نه تنهاعلامت سست عنصری نیست بلکه نشانه فهم وشعور است . اما راجع باینکه‌بچه ازدرخت بالا می‌رود یانه موضوع جداگانه‌ای‌است که غالباً آنرا به‌سست عنصری ارتباط میدهند . آنچه بچه احساس میکند علامت شجاعت یا

سست عنصری او نیست بلکه آن کاری که میکند معرف دلیری یا ترسوئی اوست. کودك بدون توجه به رنج و ناراحتی که از وجود ترس تحمل میکند احتمال دارد که ازدرخت بالارود یادست کم بکوشدخودرا ببالای درخت برساند. حتی ممکن است درصورتیکه ترسیده باشدازهنگامیکه نترسیده باشد بهتر ازدرخت بالا رود زیرا خود ترس برحزم واحتیاط اومی افزاید و بدون شبهه شجاعت او را بیشتر میکند. اکنون باید دید از میان کودك بیعاطفه وغیر حساس در مقابل خطر که بدون هیچگونه تفکر و اجتهادی ازدرخت بالا میرود ازیکطرف و کودك ترسیده‌ای که با آگاهی ازخطر وعلی رغم ترس خود بندبه بند مبارزه میکند وازدرخت بالامی رود ازطرف دیگر کدام یك شجاعتر ودلیرترند؛ طرز تعلیم و تربیت کودکان ازطرف اولیاء آنها ازاین لحاظ نقش مهمی بازی میکند. هنگامیکه بچه میگوید. «آه! مامان جان! من ازداخل شدن دراین اطاق میترسم خیلی تاریك است» ممکن است مادرش درجواب او بگوید: «احمق نشو! چیزی دراطاق نیست که از آن بترسی. تو نمی‌ترسی» این جواب بسیار بیمورد واشتباه است زیرا هرگاه علتی برای ترس نبود بچه نمی‌ترسید. اگر تاریکی اطاق برای یك شخص بالغ موجب ترس نباشد نباید چنین نتیجه گرفت در کودك نیز ایجاد ترس نمیکند. بنابراین پاسخی که ممکن است بیشتر با حقیقت قرین باشد و بکودك کمك نماید تقریباً چنین است: «عزیزم! درست است که تومیترسی. بااینهمه داخل اطاق شو خواهی دید چیزی نخواهد شد» هرگاه بشخصی که ترسیده است بگوئیم نترسید ه‌است مثل آنست که بیك شخص گرسنه بگوئیم گرسنه نیست وتنها تصور میکند گرسنه است.

شاید ابهام موضوع بیشتر ناشی از آن باشد که بین محرك اقدام وخود اقدام چنانچه باید تمیز داده نمیشود . اشخاص احساس میکنند که ترسیدن با ابراز ترس کردن ، محجوب بودن با ابراز حجب کردن و احساس فرار کردن با خود فرار زیاد فرقی ندارد . یك عامل دیگر هم بربغرنجی موضوع می‌افزاید وآن ترسیده بنظر رسیدن است. بنابراین موضوع ترس سه جنبه دارد که بایکدیگر کاملا متفاوت میباشند :(۱) ترسیدن (۲) ترسیده بنظر رسیدن(۳) ابراز ترس کردن . همان طور که درفصل مربوط بخصوصیات کلی عاطفه یادآور شدیم برای آدمی محال است که ازایجادترس درخودش جلوگیری کندو بمحض اینکه ترس بوجود آمد اوبهیچ‌روی نمی‌تواندازواکنش درمقابل آن‌جلوگیری کند.اوممکن است وجود ترس را انکار کند وآنرا نادیده بینگارد ویا اینکه ادعا کند نترسیده‌است باهمه‌این احوال ترس دراوایجاد شده است . برخی‌اشخاص ممکن‌است درعدم‌تظاهر ترس خودموفقیت زیادکسب کنند واین‌موفقیت بسته بمیزان ترس وکوششی است که برای خودداری ار ابراز آن بکار برده‌اند لکن گرفتگی صدا وبهم خوردن مژگان ولرزیدن دستهاازجمله عواملی است که ازاختیار شخص خارج است .

بسیاری ازاشخاص می‌توانند براثر تربیت وتمرین باندازه کافی برگفتار وکردار خود مسلط گردند وبدون آنکه ازارزش ترس درحفظ ادامه زندگی‌بکاهند ازتسلیم شدن‌درمقابل ترس خودداری‌نمایند. بدیهی است که ترس بهیچ روی مباینتی باشجاعت ندارد وترس و دلاوری دوش بدوش هم پیش میروند وتصور اینکه قهرمانان بی‌باکند تصوری بی‌اساس است . بارزترین ومهمترین اقدامات‌قهرمانی که‌درتاریخ ثبت گردیده‌است

آن اقداماتی نیست که قهرمانانش بوسیله آن خواسته باشند بخود و دیگران اثبات کنند که ترس ندارند بلکه اقداماتی است که بوسیله آن اثبات نموده اند می‌توانند برترس مسلط گردند. حتی ترسی که در صحنه نمایش غالباً هنرمندان را فرامیگیرد مباینتی باهنر نمائی ندارد. چنانچه یکی از خوانندگان مشهور که باما آشنائی نزدیك دارد اگر چه چند سال است مرتباً درصحنه اپرا میخواند بااینهمه همواره نیم‌ساعت قبل از خواندن گرفتار ترس شدیدی میشود ودستهایش بلرزه درمیآید وپیشانیش عرق میکند و دهانش خشك میشود بطوریکه اورا بزور وارد صحنه میکنند ولی همین ترس طوری برقدرت اومی‌افزاید که بانهایت زبردستی میخواند وهنر خودراابراز میدارد.

یك جنبه دیگر موضوع، عدم توجه بارزش بزرگ ترس از لحاظ تأمین زندگی آدمی است. اکثر اشخاص اقداماتی راکه منبع آن ترس است حمل برسست عنصری وبیغیرتی میکنند وحال آنکه هرگاه اجداد مادردوران قبل‌ازتاریخ پیوسته‌نمی گریختند وازخطرات گوناگون‌احتراز نمی جستند نژاد انسانی‌هرگز نمی‌توانست بزندگی‌خود ادامه‌دهدوامروز اینسان ترس را تقبیح نماید. کسانیکه حفظ حیثیت وشخصیت خویش را منوط بدان میدانند که‌هرگزابراز سستی نکنندوهرگز نگریزندوهرگز ازخطر احتراز نجویند ممکن است بمقصود نائل آیند وشئون خود را نگاهداری کنند لکن نخواهند توانست زندگی وکاروخانواده و ثروت خویش را حفظ نمایند.. همانطور که دربرخی موارد باید دستها را بالا زد وجنگید دربعضی ازموارد دیگر باید فراررابرقرار ترجیح داد.

این‌عقیده که آدمی ممکن است ازترسیدن جلوگیری نماید دست

بدست این عقیده که ترس وسست عنصری یکسانند داده و ممکن است منتهی بعواقب زیر گردد : نخست اینکه شخص اهتمام ورزد که از ایجاد ترس درخودش جلوگیری نماید وچون بطوریکه قبلا دیدیم ازمساعیش نتیجه نخواهد گرفت جهدش منتهی بآن خواهد گردید که مقدارزیادی ازانرژی ونیرویش که ممکن بوددرموارد دیگر بانهایت موفقیت بکار افتدازوظیفه اساسی خود یعنی کنترول گفتار و کردار منحرف گردد . دوم اینکه تحت این شرائط شخص ممکن است پیوسته برای انجام یك امر محال تلاش نماید وچون بمقصود نمیرسد خودرا ناتوان ونالایق بپندارد . هربار که او میکوشد از ترسیدن جلوگیری نماید عدم لیاقت خودرا در این خصوص باثبات میرساند ودرنتیجه مقداری‌ازعزت نفس واعتماد بخود میکاهد . اغلب اشخاص ازسست عنصری وبی غیرتی می‌ترسند لکن کسیکه تصور میکند ترس وسست‌عنصری‌یکسان‌است‌ازترسیدن می‌ترسد. چنین‌شخصی نه تنها ازآزار دیدن بیمناك است بلکه ازترس آزار دیدن نیز می‌ترسد ترس ازسست عنصری ممکن است‌بمراتب ازترس‌تحمل اذیت ورنج‌بدنی شدیدتر باشد وبسیاری ازاشخاص جان خودرا بخطر میاندازندتنهابرای آنکه اثبات نمایند سست عنصر نیستند . امابیچیدگی وابهام موضوع در اینجا هویدا میگردد بدین معنی که اشخاص سعی میکنند بااثبات اینکه نمی‌ترسند نشان‌دهند سست عنصر نمی‌باشند. هرگاه‌بعوض آنکه بکوشند اثبات نمایند نترسیده‌اند هم‌خویش‌راصرف آن نمایند اثبات کنند که‌سست عنصر نیستند امید موفقیت آنها بیشتر است .

درجنگ بین‌المللی اول ۱۳۷ر۱۱۰ تن ازسربازان ارتش امریکا براثر امراض عصبی وروحی‌قادر بانجام خدمت نظام نگردیدند وازپایان

جنگ بین‌المللی اول تاسال ۱۹۳۶ متجاوز ازیك بلیون دلار صرف معالجه سربازانی که درجنگ مبتلا بامراض روحی شده بودند گردید. بیماریهای آنها مختلف بود ولی مهمترین این بیماریها «بیماری بمباران» نام داشت تحقیقات ومطالعاتی که درباره این بیماری صورت گرفت اثبات نمود که ناشی ازعوامل مختلفی بوده‌است لکن عامل اساسی این بیماری همان ترس از ازترس واشتباه بین ترس وسست عنصری بوده است

(جونز) که درخندقی منتظر شنیدن صدای سوت است تا ازخندق بیرون جهد و بموضع توپهای دشمن حمله را آغاز کند ناگهان احساس مینماید دهانش خشك شده است و دستهایش میلرزد وقلبش بشدت میزند آنا این فکر درمخیله اش خطور میکند: «آیا من آدمی ترسو هستم؟» هرگاه بنظر او ترس وسست عنصری یکسان باشد این احساسات بدنی را بمنزله پاسخ مثبت سؤال خود تلقی میکند. ازطرف دیگر جونز دارای آن نوع غرور وروح وطن‌پرستی است که اعتراف به سست عنصر بودن برای وی محال است. اومرگ را بر بی‌غیرتی ترجیح میدهد وچون نمیتواند تصدیق کند ترسو است نمی‌تواند اعتراف نماید که ترسیده است وبنابراین اوسعی میکند علائم بدنی ترس را ندیده بگیرد ووجود ترس را انکار کند بااینهمه چنانچه قبلا دیدیم اودراین مبارزه شکست خواهد خورد وترس پیوسته روبافزایش خواهد نهاد تااینکه احساسات واختلالات بدنی ناشی از آنرا دیگر نمی توان ندیده گرفت وآنگاه است که بتدریج تبدیل به مرض مالیخولیا میگردد سرباز ازآنجاکه ارتباط احساسات جسمانی را به ترس انکار میکند ناگزیر آنهارا به بیماریهای جسمانی و خرابی قلب وبیماری سلسله‌اعصاب نسبت میدهد ومیل ناآگاه‌او نیز برای استخلاص

ازاین وضع این عقیده رادروی راسخ تر میکند که بطورقطع مبتلا ببیماری جسمانی گردیده است زیرا بیماری جسمانی درعین حال ممکن است منتهی باستخلاص او ازخدمت وانتقالش به بیمارستان هم بشود. هرگاه این انتقال صورت گیرد هم ازخطر کشته شدن وهم ازخطر سست عنصر بودن رهائی خواهد یافت ودرعین حال عزت نفس خودش را نیز حفظ خواهد کرد واو همواره اینطور استدلال خواهد کرد: «علت اینکه از خندق خارج نشدم وبحمله نپرداختم برای آن بود که مریض بودم نه برای اینکه سست عنصر وترسو بودم.»

بنابراین بهترین راه آنست که ترس راقبول کنیم وآن را بمنزله یك کیفیت جسمانی لازم برای ادامه حیات بدانیم بهتراست هنگام پیدایش ترس بخود بگوئیم: «بدیهی است من می‌ترسم اماحالا چه باید کرد؟» یا «راست است من ترسیده‌ام حالا باید به بینم چه کار کنم؟» یا «آری من ترسیده‌ام ولی طرز رفتار من درمقابل این خشم است که نشان خواهدداد آیا من سست عنصرم یانه؟» یا «من نمی‌توانم ازترسیدن جلوگیری کنم ولی میتوانم از سست عنصر بودن ممانعت بعمل آورم.» یا «من محجوبم ولی هیچ احتیاج نیست محجوبانه رفتار کنم» سرباز جونز که ذکر او در بالا رفت باید بگوید: «درست است من وحشت دارم ولی باوجود این وحشت بهر قیمت که هست ازخندق بیرون میآیم وحمله را آغازمیکنم.

۱۲

بازگشت

«در این فصل وسائل مختلف فرار از
«کشمکش های ذهنی مورد بحث قرار
«می گیرد و «بازگشت» یعنی نخستین
«وسیله ای که ذهن برای رهائی از
«کشمکش های ذهنی بکار میبرد تحلیل میشود

بطوریکه قبلا گفتیم کشمکش واختلاف ذهنی ازطرفی در زندگی
آدمی امری اجتناب ناپذیر است وازطرف دیگر همواره یك منبع ناراحتی
وبدبختی وتیره روزی بشر بشما رفته است گو اینکه ممکن است گاهی
هم برحسب تصادف موجب پیشرفت شخص گردد- باید این نکته را بخاطر
داشت که هر بار آدمی دوچار یك کشمکش ذهنی میگردد در عین حال
گرفتار ناراحتی وخستگی وعصبانیت وحتی اختلال حواس هم میشود
هیچ احتیاجی نیست که این کشمکش ذهنی کاملا معلوم می گردد چنانچه

بسیاری ازتمایلات ونواقص روحی ما هرگز معلوم ما نیست هربارکه ما دوچار یك کشمکش ذهنی میگردیم ذهن میکوشد با ایجاد موازنه بین عوامل اختلاف یك نوع تعادل ایجاد نموده وخود را از شر آن کشمکش رهائی بخشد وبرای نیل بدین منظور یك نوع سازش بین تمایلات مختلف بوجود میآورد وبطور موقت دست کم آرامش ورضایتی درآدمی برقرار میکند . حیوان وحشی ازمقابل خطر میگریزد . آدمی نیز همین حال را دارد ولی هیچ احتیاج نیست که باپای خودراه فرار پیش گیرد بلکه ممکن است تغییر رنگ یا لباس دهدویاخودرا پنهان سازد ویابابکاربردن حیله ای حریف خویش را ازپای درآورد . درمورد پیدایش خطرات ذهنی نیز ذهن ممکن است برای دفع آنها به حیله ای متشبث گردد . ذهن برای مواجهه باخطرات صریح وجلوگیری ازموقعیتهای دشوار ونامطلوب وحل مسائل بغرنج وسائل مختلفی داردکه غالباً درموارد مواجهه با مشکلات روحی خود بخود بکار می افتد درست مانندواکنش های جسمانی که برای حصول تعادل دربدن بهنگام بروز کمترین اختلال خود بخود صورت می گیرند . مابرای آنکه تعادل وآرامشی درافکار پریشان وذهن متشتت خویش ایجاد نمائیم راههای مختلفی داریم که پس از اشاره بآنها بخوبی همه را خواهیم شناخت برخی ازاین راهها معقول ورضایت بخش است وبعضی دیگر برعکس بحال مازیان دارد . اینك دراینجا بطوراجمال راههای مواجهه باکشمکش های ذهنی رایادآور میشویم :

بازگشت [۱] برون گرائی [۲] درون گرائی [۳] تعقل [۴] تجزیه [۵] فراموشی [۶] تفکیك [۷] تبدیل کشمکش‌های ذهنی به‌علائم بدنی: نگرانی نیوراستنی ، هیستری [۸] انتقال عواطف [۹] نقص افکنی [۱۰] همانندی [۱۱] تحقیر وجبران [۱۲] تلطیف [۱۳]

اینك درباره هریك ازاین‌راهها بطور جداگانه بحث می‌کنیم .

بازگشت

بازگشت درروانشناسی یعنی مراجعه وبازگشت بیك‌نوع واکنش اولیه و کودکانه .

هنگامیکه شخص‌سخت گرفتار خشم وغضب میشود وبقول‌معروف دیگر خودش‌را نمیشناسد ویاخون جلوی دیدگاش‌رامی گیرد ومتشبث به رفتار غیرعاقلانه‌ای میگردد که عقل در آن کمترین دخالتی‌ندارد بلکه کاملا تابع عاطفه‌است، آنهم عاطفه‌ای‌که راه افراط پیموده وبیش از حد شدت یافته‌باشد، هنگامیکه میل‌مابمانعی برمیخورد یاسخت دوچارخشم هستیم، یامأیوس وشرمنده‌ایم، بعوض آنکه تابع عقل باشیم غالباً گرفتار عاطفه شدیدی میشویم وبعوض آنکه‌برای مواجهه باخشم‌وعصبانیت‌خود راه عاقلانه‌ای پیش گیریم بازگشت به‌یك طریق کودکانه ویاراههای‌انسان اولیه برای رفع عصبانیت خود می‌کنیم . مردی‌که کورمال وباحتیاط در

Introvesion (۳) Extroversion (۲) Regression(۱)
Repression (۶) Segregation (۵) Rationalisation (۴)
Dissociation (۷)
Conversion Of Mental Conflits Into Bodily Symptoms (۸)
Projection (۱۰) Displacement.Substitution (۹)
Identification (۱۱)
Sublimation (۱۳) Inferiority And Compensation (۱۲)

اطاق تاریکی راه می‌رود بمحض اینکه سرش بصندلی خورد ممکن‌است صندلی رابشدت‌بگوشه‌ای پرتاب کند و بی‌جهت صدهافحش‌وناسزا بدهد. شخصی شتاب دارد که زودتر سر کارش حاضر شود ناگهان‌مشاهده‌میکند مخزن بنزین اتوموبیلش خالی‌است، بجای‌آنکه به‌تجسس بنزین‌بپردازد که یگانه راه حل مشکل اوست بزمین وزمان ناسزا میگوید. هربارما مواجه بااین‌مشکلات وموانع‌غیرمترقب میگردیم دیگ‌خشم‌دروجودمان بجوش‌میآید وخشم غالباً مارا دوچار رفتاری غیرعاقلانه‌وبی‌نتیجه‌میکند. گاه ازاوقات‌بی جهت فریادمیکشیم، یاسیلی‌های آبداری باشخاص‌میزنیم، یاشیشه‌هارا می‌شکنیم ویاکسی را میزنیم. غالباً کارگران گناه‌کار ناقص خودرا بگردن ابزارشان انداخته وآنهارا خردوخمیر میکند. یکی از تنیس بازان معروف چندی پیش بکلی وجهه‌ومحبوبیت خویش‌راازدست داد زیرا پس از مسابقه‌دشواری چون حکم‌داوررامخالف بانظرخودیافت راکتش‌را باعصبانیت بگوشه‌ای افکند. زنی بسیار لایق و عاقل گاه از اوقات گوئی عقل ومتانت خودرا درطاق نسیان می‌نهد و بمحض اینکه باشکال کوچکی ناشی ازغفلت ویااشتباه خدمتکاری بر خورد سرشك از دیدگان جاری میسازد.

هریك ازما در موارد مختلف ممکن است مرتکب اعمال کودکانه وشاید ابلهانه‌ای گردیم. این اقدامات عاقلانه نیست بلکه ازعاطفه‌ای که بحد اشباع رسیده باشد سرچشمه میگیرد. ازیك لحاظ می‌توان گفت که این‌واکنش‌هاجنبه‌غریزی دارند وازاقدامات عاقلانه‌بکلی‌مجزاهستند بدیهی‌است که این گونه رفتارهامارا درحل مشکل بهیچ روی یاری‌نمیکند ممکن است ماهمچون نارنجکی منفجر گردیم و خود را بزمین بکوبیم

لکن پس از آنکه بخود آمدیم مشاهده مینمائیم مشکل ما همچنان درسر جای خود باقی است . این اقدامات که ناشی ازعاطفه شدید میباشد نه تنها غالباً غیر مؤثر و نامطلوب است بلکه در بسیاری از موارد مایه شرمساری و ننگ است و بعداً انگشت ندامت میگزیم که افسوس چرا بی جهت فرمان اراده را ازدست دادیم ؟

مخصوصاً بهنگام کوچکی این قبیل رفتار غیر عاقلانه وعاطفه ای زیاد از کودك سر میزند زیرا کمتر ازواکنش های طفل منطقی وعاقلانه است . کودك میخواهد بجای خوابیدن در تختخواب خود، درحیاط همچنان مشغول بازی باشد لکن پدر و مادرش از او جلوگیـری میکنند ناگهان نعره را سر میدهد بدون آنکه پدر ومادرش بآن توجهی نمایند. دختر خردسال بیش ازاندازه ای که برای او مفید است شیرینی میخواهد ولی پرستارش موافقت نمیکند واو خودرا بزمین میکوبد وازخوابیدن امتناع می ورزد

کودك ده ساله هنگام ورزش میخواهد بفرماندهی دسته اش انتخاب گردد لکن هم بازیهای اوشخص دیگری رابسرکردگی انتخاب مینمایند اونیز قهر میکند واساساً ازبازی کردن چشم می پوشد . جوانی آرزودارد ریاست کمیته ای را بعهده گیرد لکن رأی علیه او داده میشود و او با آنکه علاقه شدیـدی بعضویت کمیته دارد، استعفامیدهد، زنی کـلاه نو ظهوری میخواهد شوهرش با کلاههای عجیب وغریب ورسوا کننده سخت مخالف است وزن ازفرط عصبانیت حال مالیخولیائی بخودمیگیرد . شوهر میل دارد شبها درباشگاه بسر برد،زن اصرار دارد که اوحتماً درخانه بماند وشوهر پیوسته ازغذای خانه و کسالت وبیکاری شکایت میکند وقرمیزند .

بطور کلی میتوان گفت که درباز گشت، آدمی واکنش عاطفه ای شدید

وغیر معمولی ابراز میدارد که درمقابل محرك هم خارج ازتناسب است و هم مفید فایده نمیباشد . شخص بدینوسیله بطور موقتی وتصنعی ازاشکالات وکشمکش‌های خود رهائی می‌یابد امااین راه حل نه رضایت‌بخش و نه دائمی است وغالباً نیز تمسخر آمیز وشرم‌آوراست. شعرا این واکنش‌های شدید عاطفه را تا اندازه‌ای در اشعار خود مجسم کرده‌اند :

«خانم دل‌انگیزی ازاهل (بی‌سیستر) بود
«روزی دلباخته‌اش بی‌اختیار بوسه‌ای برلبش زد
«اوخودرا ناراحت وعصبانی یافت و
«برای آنکه ناراحتی خودرا نشان دهد
«سیلی آبداری بصورت خواهرش نواخت

هیچکس نمیتواند خودرا ازچنگ این واکنشهای شدید عاطفه رهائی بخشد . البته درموارد عادی وغیرشدیدزیاد زیانی ازاین‌واکنش‌ها متوجه نمیگردد لکن هرگاه بمنزله یك وسیله دائمی برای جلوگیری ازکشمکش‌ها وتضادهای‌فکری بکاررود منتهی باختلال روحی وبدبختی وتیره روزی میگردد . درسرراه زندگی هرشخصی صخره های بیشماری وجود دارد که هرگز باضربه‌های کودکانه خشم‌خرد ویا باسیل اشك‌ذوب نمی‌گردد بلکه همچنان برسر جای خود باقی میماند . باتکرار این‌قبیل واکنش‌های عاطفه‌قدرذهن آدمی ونیروی‌روحی‌او کاهش میبابدوتوانائیش برای‌مواجهه‌بامشکلات زندگی کمترمیشود.البته مانمیگوئیم که‌بازگشت منتهی به بیماری روحی میگردد لکن این نکته را باید یادآورشد که‌در یکی ازبیماریهای روانی بسیارشدید بنام شیزوفرنیا [۱] شخص به‌رفتار و

Schizophrenia (۱)

کردار بسیار ساده وکودکانه وخنده آوری مراجعه میکند .

اما خواننده ممکن است بپرسد : « من چه می‌توانم در باره این کیفیت روحی بکنم ؟ هر بار که من مأیوس میشوم یامواجه باشکست سختی میگردم بیدرنگ خشمگین میشوم وقبل از آنکه بخود آیم دنیا را بباد فحش میگیرم و یا چیزی را می‌شکنم » . البته درست است بمحض اینکه چیزی عادت شد طغیان عاطفه درتعقیب تحریك بمنصه ظهور میرسد ولی فکر میتواند درتعدیل این طغین نقش بزرگی بازی کند . هر بار که در تعقیب تحریکی رفتار کودکانه وغیر عاقلانه‌ای ازما سرمیزند می‌توانیم محسنات ومضرات آن را درترازوی عقل نهاده وبسنجیم. باصطلاح کلاه خودرا قاضی کنیم ومشاهده نمائیم ازاین اقدام چه عاید ماشد ویااز آن چه زیانی دیدیم ؟ وقتی درست دقت کنیم می‌بینیم هیچ چیز عاید مانشدو برعکس ازآن زیان فاحشی دیدیم . پس‌ازاین بررسی است که درمقابل وجدان‌خویش احساس‌شرمندگی میکنیم‌ودر نتیجه کشمکش‌ذهنی‌دیگری برکشمکش‌های موجود درذهن مااضافه میشود . البته ممکن است ما ب این اقدامات کودکانه درمقابل اشخاصی که ناظر رفتار ما هستند ظاهر ر حفظ کنیم لکن هرگز ازرفتار خود نتیجه قطعی‌ومثبتی نمی گیریم.هرگاه پس‌از اقدام کودکانه ای درست عواقب آنرا تحلیل‌کنیم خاطره‌نامطلوب آن واحساس شرمی که از آن برای ما حاصل شده است ممکن است م را درآینده ازتجدید آن حرکت بازدارد ودرکنترول اراده و اقدامات خودمان از هر حیث مارا یاری نماید .

۱۳

برون گرا و چگونگی فعالیت او

«در این فصل برون گرا و محسنات و مضرات
«طرز مواجهه او با مشکلات و مسائل
«روزانه زندگی مورد بحث واقع
«خواهد شد»

درفصل پیش مایکی ازراههائی راکه بوسیله آن ذهن در مقابل مشکلات و کشمکش ها ایجاد تعادل و آرامش میکند مطالعه کردیم و یادآور شدیم که غلیان عاطفه یك راه گذران ومصنوعی است که اندکی ازجوشش دیگ خشم ونارضایتی میکاهد مثل آنکه سرپوش ظرف آب جوشیده‌ای را بردارند تاازشدت بخار آن اندکی کاسته شود. اما این اقدام بهیچ‌دردی نمیخورد چنانچه بخار زائدی که ازدریچه اطمینان خارج میشود درراندن ماشین یالوکوموتیو کمترین تأثیری ندارد . آتشکار استادوماهر آن کسی است که درمصرف روغن وبنزین خود صرفجوئی کند و باندازه‌ای بخار

بماشین بدهد که برای راندن آن لازم است نه اینکه بسرعت و بیش از اندازه بماشین بخار بدهد. درباره ذهن آدمی نیز باید دانست که شخص نیرومند ومتعادل ومثبت آن کسی است که مسلط برقوای مولد و محرك خود یعنی غرایز وعقده‌ها وکشمکش‌های ذهنی وعواطف وافکار وغیره است وبخوبی میداند چه وقت غلیان این قوا از حد خارج شده وبیش‌از اندازه مصرف شده‌اند . بدبختی اکثر ما آنست که بیش ازحد لزوم‌قوای خودرا مصرف‌می‌کنیم وتنهاوقتی‌باین‌نکته پی‌می‌بریم که کاراز کار گذشته است . آن کسیکه همچون دیگ بخاری که بیش از حد حرارت دیده پیوسته بخار بیرون میدهد شخص جذاب ونیك بختی نیست ، تنها بر اثر عدم دقت وتوجه بآتش‌است که ماناگهان‌خویشتن‌راگرفتار حریق‌می‌یابیم همین حقیقت درمورد عواطف نیز صدق میکند .

اماذهن برای حل مشکلات خود ورهائی ازکشمکش های ذهنی راه دیگری راغالباً پیش میگیردبدین معنی که بجای توسل‌بعاطفه‌بفعالیت شدید می‌پردازد وسعی میکند خودرا ازاین راه سرگرم کند .

برون گرائی یافعالیت شدیدخارجی

بنابراین وسیله دیگر برای رهائی یافتن ازکشمکش‌های ذهنی توسل به برون‌گرائی یا فعالیت خارجی است[۱] نمونه بارزی ازشخصی که متوسل باین‌فعالیت میشود شخصی‌است که هنگام‌تفکر درباره مسئله دشواری‌پیوسته دراطاق قدم‌میزند بسیاری‌ازبازرگانان هستند که‌هنگام املاء‌کردن نامه‌ای حتماً باید بسرعت طول وعرض اطاق راطی کنند. آنها

(۱) Extroversion

باپرداختن باین فعالیت شدید خارجی تااندازه‌ای از کشمکش ها وتضادهای ذهنی خویش رهائی می‌یابند.

پرحرفی نیز یکی ازوسائل عادی مبتلایان به کشمکش‌های ذهنی برای رهائی ازغلیان افکار است. غالب اوقات هنگام مکالمه شخصی را مشاهده‌می‌کنید بمحض اینکه احساس کردممکن است اظهاراتش بی‌اساس باشد یااشتباه ازآب درآید بسرعت ومهارت عجیبی بقول معروف گریز به صحرای کربلا میزند وازمطلب دیگری که هیچ ربطی بموضوع صحبت ندارد بحث میکند. درمدارس باین قبیل دانش جویان زیاد برمیخورید شما ازآنها میخواهید مثلا درباره جنگهای سی‌ساله مقاله ای بنگارند ومشاهده میکنید بتفصیل ازجنگ دیگری بحث‌میکنند. یکی ازدانش‌جویان طب چندی‌پیش گفتیم درباره یکی‌ازامراض روحی پسیکاستنی[1] اطلاعات خودرا بنگاردوچون درباره آن‌هرچه کوشیده بود درذهن‌خود اطلاعی نیافته بود درباره بیماری دیگری یعنی هیستری که راجع به آن اطلاعات خوبی داشت شرح بسیار جالب‌توجهی برشته‌تحریر کشیده‌بود. سیاستمدار درجواب یك سؤال ناراحت‌کننده وپرمعنی ناگهان گریززده و با شور و هیجان خاصی درباره میهن پرستی داد سخن میدهد و با یك‌شوخی‌بمورد ویاجواب ظریفانه‌ای منقدین‌راخلع سلاح وتسلیم‌میکند باهمین حیله ها میتوان تظاهرکنندگان وجمعیت های کثیر پرخاشگر را آرام ساخت. فعالیت غالباً چه ازلحاظ انفرادی وچه ازجهات اجتماعی بمنزله پرده افسونگری بکار میرود وگاهی نیز در مداوای بیماریهای روحی اثر مطلوب دارد چنانچه دربیماری مانیای شدید بیمار همواره‌چه

(۱) Psychasthénia

ازحیث فکری وچه ازلشاط جسمانی مشغول فعالیت بسیار شدیدی است واینطور بنظر میرسد که با نهایت جدیت میکوشد شاید افکار ناراحت کننده ونگرانیها ونارضایتی هارا براثر پرداختن بفعالیت از ذهن خارج کند . بدیهی است فعالیت شدید خارجی انواع واقسام مختلف دارد. بازرگانی که از زندگی خانوادگی خویش ناراضی است ممکن است شبها خودرا بامور اجتماعی ویاشرکت درجلسات بازرگانی سرگرم کند. او شب وروز بدینطریق خود را مشغول وسرگرم میکند تافرصتی برای توجه زیاد به ناراحتی خانوادگی خویش نداشته باشد . زنی که از امور یك نـواخت خانه داری ناراضی است ممکن است سخت خودرا سرگرم اموراجتماعی نماید ولاینقطع به ترتیب دادن شب‌نشینی‌ها و ضیافتها بپردازد ویا آنکه مرتباً بسینما وتآتر رود . ممکن است محرك اکثر کارها ومشاغل و حتی خدمات ممتد اداری نیاز آدمی بانحراف توجه خود ازموضوع خـاصی باشد چنانچه اغلب زنان که بادارات روی میآورند درحقیقت رهـائی از اشکالات ومسئولیت خانه داری وبچه داری‌را میجویند . برخی‌دیگر از بانوان برای فراموش کردن کشمکش های ذهنی خویش به باشگاهها و انجمن‌های علمی وتربیتی واجتماعی وغیره پناه می‌برند و این نکته هـم خنده آور وهم گریه آور است که برخی ازاشخاص بااهتمام وتلاش درراه مرتب کردن زندگی دیگران درحقیقت بدلی برای زندگی خویش می‌یابند.

برون گرا

رفتاری که دربالا شرح دادیم مختص تیپ برون گرا[1] است.اعضای این‌تیپ همه ازاشخاص بانشاط واجتماعی وفعال وخوش‌مشربی‌هستند که

Extrovert (۱)

بیشتر کارهای بزرگ این جهان بدست آنان صورت میگیرد. آنهادارای احساسات نیرومندی میباشندکه باسهولت وصراحت هرچه تمامتر آنرا ابراز میدارند. هرگاه با شما دوست باشند دوستان مؤثر و نیرومندی برای شما بشمارمیروند.وهرگاه علیه شما باشند بایدازآنها برحذرباشید زیادمشکل نیست که عقیده یارفتار آنهارا درباره چیزی یا کسی معلوم کنید لکن احساسات آنن گاهی گذران وموقتی است. کینه توزوانتقام‌جو نیستند و بسهولت شور ویامخالفت خودرا درباره چیزی ازدست‌میدهند. معمولا درباره‌مسائل زندگی غرق تفکر و تعقل نمیگردند بلکه درباره هرموضوعی آناً تصمیم میگیرند. حتی دردوران کودکی نیزاین اشخاص بسروصدائی که پیوسته‌راه می‌اندازند وفعالیتی که ابرازمیدارندوخودی که نشان میدهند درمیان هزاران کودك دیگر کاملا مشخص وممتازند.

این تیپی که خصوصیات‌اورا شرح دادیم‌شباهت‌زیاد به‌تیپ‌عاطفه‌ای که درفصل گذشته خصوصیات اورا موردبحث‌قراردادیم دارد بااین‌تفاوت که درمقابل تیپ اولی واکنش سودمندتری نشان میدهد. بطوریکه‌قبلا خاطر نشان ساختیم ذهن ومغز آدمی هنگامی بهتر وظیفه‌خویش‌راانجام میدهندکه بتوانند بطورمؤثری بامحیط‌تطبیق گردند. آدمی اگر بخواهد باموفقیت‌ونیك بختی‌بسر بردباید حتی‌المقدور بکوشد خویشتن‌رابامحیط طبیعی واجتماع واشیاء واشخاص‌بهتر تطبیق دهد. تیپ‌فعال به‌محض‌اینکه درمقابل کوشش ذهنی وتضاد روحی قرارگرفت میکوشد با پرداختن بکارهای جسمانی واجتماعی توجه خودرا ازکشمکش‌ها منحرف سازد و بهمین جهت مسلم‌است که بسیاری ازفعالیت‌های تیپ فعال بفرض آنهم که جنبه پناهگاهی‌داشته باشد برای‌خودش‌وجامعه بمراتب بیش‌ازانفجارهای

عاطفه‌ای ارزش دارد. فی‌المثل مادری که یگانه فرزند دلبند خویش را ازدست داده است واوقات وافکار وپول خودرا صرف خدمت باجتماع و تأمین نیك‌بختی وسعادت‌سایر کودکان میکند چه ازلحاظ اجتماعی و چه ازحیث انفرادی بمراتب عاقل‌تر ومدبرتر ازمادری‌است که خودرا کاملا تسلیم غم‌واندوه نموده روزگاررا صرف اشك ریختن میکند. بااینهمه باید بیاد آورد اقدامی که ازلحاظ اجتماعی مفید است‌ممکن است ازجهات انفرادی زیان بخش باشد ویاممکن است ازهردو‌لحاظ خوب باشد وشایدهم‌راه حلی برای کشمکش ذهنی بشمار آیدلکن بایدتنها پس از دقت‌ومخصوصاً درك اختلاف وکشمکش ذهنی بعمل آید.

بدیهی است هرکسی درزندگی روزانه خودگاه از اوقات ناگزیر است بیش‌ازحد توانائی خویش کارکند وهرگاه بخواهد بمنظورفرار از کشمکش‌های ذهنی برخودفشارزیادی واردسازدممکن‌است گرفتاررنجهای جسمانی و روحی تازه‌ای گردد.

بدینطریق می‌توان گفت فعالیت‌شدید خارجی درصورتیکه بدرجه افراط نرسد ممکن است وسیله بسیار رضایت بخشی برای مواجهه با نارضایتی ها وکشمکش‌های ذهنی بشمار آید ودرپرتو آن‌ذهن دست‌کم میتواند بطور موقت ازیك مسئله شخصی که لا ینحل بنظر میرسد رهائی یابد. بدون‌شبهه نه‌تنها افراد بلکه‌جامعه ومدنیت‌جهان از نیروی‌شگرف واقدامات بزرگی که براثرپیدایش کشمکش‌های ذهنی درما بوجود میآید بهره فراوان برده‌اند ولازم بتذکر نیست که دراکثر صحنه‌های هنرنمائی بشر، در جهان هنر، نقاشی، شعر وموسیقی، لحظات احتضار و رنج و ناکامیهای روح بشر مکرر تبدیل بآثار لایزال، تصویرهای جاودان. نغمه

ونثر پایدار وقطعه‌های موسیقی جانبخش گردیده‌است. حتی علم که بمنزله یك فعالیت ذهنی خشك بشمار میرود وفعالیت های عادی آدمی از قبیل فعالیت های بازرگانی وغیره همه ازسرچشمه قوای روحی شگرفی سیراب میگردند که منبع اساسی آنها تلاش واهتمام دائمی انسان بمنظور فرار ازکشمکش های ذهنی وتضادهای روحی است.

خطرات فعالیت خارجی

غالباً فعالیت خارجی مفید ومثبت وپربرکت است ولی گاه‌ازاوقات نیز بی‌ثمر وزیان‌بخش وخانه‌براندازمیگردد بسیارنداشخاصی که همواره باحرارت خاصی ازکاری بکار دیگر می‌پردازند. هستندعده بیشماری که دائماً باحرارت هرچه تمامتر سرگرم کارهائی میباشند که برای آنها بهیچ روی ساخته نشده اند بالاخره نه تنها درادبیات بلکه درزندگی معمولی نیز مثالهای بیشماری ازفعالیت های غیرعادی می‌توان یافت که ارکان جامعه رابلرزه‌درمیآورد. بسیاری‌اززنان هرجائی که براثر خیانت نخستین‌عاشق خود قدم درجاده فحشاء نهاده‌اند درمیان مردان تخم مرگ وسیه روزی می‌پراکنند برای آنکه بهنگام ورود درجهان عشق‌ازمردی بدی‌دیده‌اند ودامن شرافتشان آلوده گردیده است. درداستان «دلال‌عجیب» اثر(اوزن اونیلز) قهرمان داستان (نینا) خودرا عمداً داخل جرگه زنان هرجائی میکند وهمچون کژدمی هرکس راکه درسر راه او قرارگیرد میگزد و نابود میکند زیرا نمیتواند به غم ازدست دادن(گردون) عاشقش تن‌دهد.

آیاراهی وجود دارد که ما بوسیله آن‌بتوانیم‌خویشتن‌راازخطرات بیشمار افراط‌درفعالیت‌بمنظور رهائی ازکشمکش های‌ذهنی نجات‌بخشیم؟

آیاممکن است این نیروی شگرف‌را درراه‌های مفید و سود بخش بکار انداخت ؟ آیا ممکن‌است ازسرگردانی درمیان کارهای‌مختلف وبی نتیجه رهائی یابیم؟ آیا می‌توانیم خودرا ازپرداختن‌بکارهائی که درخوراستعداد وشایستگی ما نیست وبرای آنها ساخته نشده‌ایم نجات دهیم ؟

دراین خصوص قدرمسلم این‌است که هربار فعالیت شدیدخارجی بمنظور نجات ازکشمکش ذهنی تحمل ناپذیری بکار میرود تأثیر وفایده فعالیت بسته باین نکته است که آدمی تاچه حدبوجودآن‌کشمکش پی برده وچگونه باآن مواجه گردیده‌است . دراین صورت است کـه او در مقابل افراط درکار، نارضایتی‌وخشم‌شدید وقدم نهادن‌درجاده‌های‌ناصواب وبی‌ثمر مصون خواهد ماند .

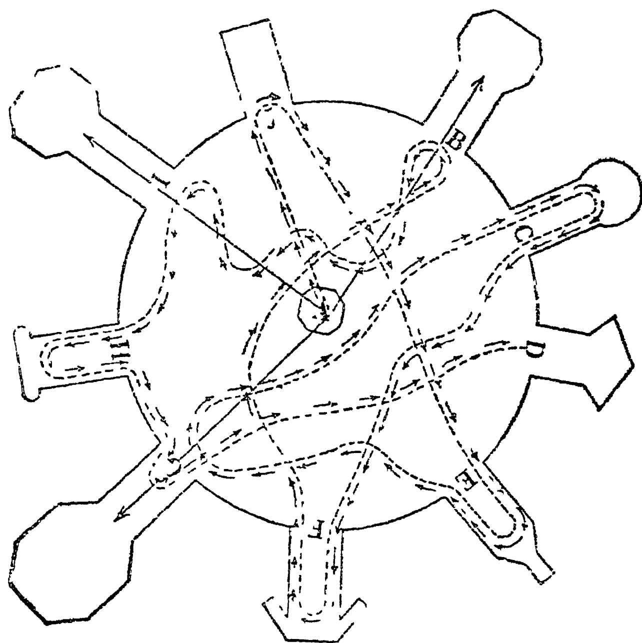
گاه ازاوقات‌آدمی میتواند،بتفکر ورازونیاز باروح خودخویشتن راازسوق بطرف فعالیت‌های خطرناك‌نجات دهد. درمواردی که‌کشمکش ذهنی‌بسیار خطرناك باشد مراجعه بیك پزشك بیماریهای روانی‌ضرورت می‌یابد . مامی‌توانیم بوسیله تصویری تااندازه‌ای موضوع مخالفت شدید خارجی را بمنظوررهائی ازکشمکش‌های ذهنی مجسم‌کنیم(تصویر ۸)

فرض‌کنیم‌شش‌گوشه A مظهر شخصی‌است‌که‌گرفتاریك کشمکش ذهنی شدید میباشد چون‌او ازتیپ فعال‌است طبعاً برای‌رهائی‌ازکشمکش ذهنی خویش بفعالیت شدید خارجی می‌پردازد .

فرض‌کنیم B.C.D.E.F.H.I.J معرف راههای‌فعالیت مختلفی‌باشد که بروی A بازشد .

برخی‌ازاین‌راهها(سرگرمیها)درخورلیاقت وشایستگی A میباشند بعضی‌دیگر چندان مناسب نیستند وعده‌ای‌دیگر اساساً بدرداو نمیخورند

و A هرگز نمیتواند ازپرداختن بآنها روح خودرا راضی کندوبدیگران هم فایده‌ای برساند. مثلا اوهرگز نمیتواند درراه‌های H یا E,F, قدم نهد مسلم است هرگاه A بجای آنکه بانهایت صراحت به تحلیل کشمکش ذهنی خویش [illegible]، تنها بادیده پر اضطرابی نگاهی بدان افکنده وبرای رهائی از آن بدون مقدمه بکار بپردازد بدون شبهه خویشتن راگرفتار مشکلات



تصویر ۸

فراوان خواهد ساخت. ذهن مشوش ومضطرب اوفقط بیك نگاه سطحی براهی که درمقابل او باز است اکتفامیکند. اوبادیده عمیق‌تر ونافذتری باین راهها نمی‌نگرد. اونمیتواند تشخیص دهد که دخول در برخی از این راهها بهیچ روی درخور استعداد وشخصیت او نیست. پس بی‌مقدمه داخل

یکی ازاین راهها میگردد وخودرا ازچاله بهچاه میاندازد وچون نتیجه نمیگیرد آنراه را ترك گفته داخل راه دومی میگردد و از آننیز ناکام وشکست خورده داخل راهدیگری میشود. سهم هائی که در تصویر نمایان است سیر تقریبی اورا درمقابل دیدگان شما مجسم میکنند .

حالا فرض کنید A (باکمك یابدون کمك) باصراحت و تدبیر در مقابل کشمکش ذهنی خویش بایستد . البته این صراحت و تدبیر تحمل کشمکش ذهنی ویرا آسانتر نخواهد ساخت ولی درعوض راه فعالیت عقلانهومثبترا بجای فعالیت بیثمر وزیانبخش درمقابلاو بازخواهد کرد ودرنتیجهدرانتخاب راهی کهویرا از کشمکشذهنی نجات خواهدبخشید دقت وتأمل کامل خواهد کرد وباحتمال نزدیك بیقین طریقی خواهدسپرد که برای اورضایت وتسکین وآرامش پدیدخواهد آورد خطوطمستقیم درتصویر جنین سیر عاقلانهایرا مجسم میکنند .

۱۴

درون گرائی تخیل . رؤیا

« دراین فصل درون گرو چگونگی استفاده
« او از نیرومندترین حربه خود یعنی فکر
« درمبارزه باکشمکش های ذهنی توصیف
« خواهد شد . قدرت وضعف حربه او
« بمیان خواهد آمد وبالاخره فرانديك
« شخصیت متعادل مورد بحث قرارخواهد
« گرفت .

درفصل‌های پیشین دوشخص فرضی را درحال تلاش برای رهائی از کشمکش ذهنی خود مجسم کردیم و گفتیم یکی از آنها مبادرت برفتار کودکانه‌ای کرد ودرحقیقت باپرداختن باقدام‌شتاب آمیز واحمقانه‌ای کوشید خویشتن را از یك وضع تحمل ناپذیرذهنی برهاند. دیگری‌از کشمکش ذهنی خویش فرارکرد وکوشید بااشتغال بفعالیت شدیدی فرار ازخودش ودیگران‌را مستور دارد. یك وسیله سوم برای رفع‌اشکالات‌ذهنی‌تفکر زیاد درباره آنها واهتمام درحل آنهاست .

(عدالعشره) یعنی قبل از ابراز خشم تاده بشمار یا «قبل از هر پرسشی درباره آن بیندیش» یا «قبل از هر کاری دوبار راجع بآن فکر کن» اینها شعارهای معمول و متداول اشخاصی است که راه سوم را برای رهائی از کشمکش های ذهنی انتخاب مینمایند. این شعارها حاکی از آنست که بوسیله عاطفه واقدامات شتاب آمیز نمیتوان مشکلات فوری ذهن را حل کرد بلکه بوسیله تفکر است که نه تنها می‌توان مسئله ی را روشن وساده کرد بلکه عاطفه زیاد را بیش از پیش صیقل داد ودر نتیجه آن ذهن را از کشمکش شدیدی رهائی بخشید. بدینطریق تفکر از شدت کشمکش ها ومسائل دشوار ذهنی میکاهد. مسئله‌ای که درمرحـله اول بسیار دشوار مینماید وواکنش های عاطفه‌ای وغریزی شدید در آدمی ایجـاد میکند ممکن است براثر تفکر وتأمل کم وبیش بی آزار گردد. همچنانکه دارو وسرم زهرهای بدن را زایل میکند افکار نجات بخش نیز مارا ازسموم عاطفه نجات میدهند. وبستر [۱] میگوید مسمومیت عبارت ازمحصور شدن در عاطفه است. تفکر مارا ازقید این محاصره نجات میدهد بدین معنی که دائره تاخت وتاز عاطفه را تنگ‌تر میکند واز آزار آن میکاهد

مادراین خصوص مثالهای ساده بیشماری میتوانیم ذکر کنیم. شب هنگام درحالیکه درجنگل انبوهی، مشغول پیش رفتن هستیم ناگهان هیولای سیاهی در پیچ جاده بنظرمان میرسد ومارا تهدید میکند و مانع جلو رفتنمان میشود. نخستین ادراک ما ازاین منظره «انسان» یا یك «حیوان وحشی» است. ماسخت ناراحت میشویم ومردديم فرار کنیم یا آنـکه راه خودرا ادامه دهیم. هرگاه دراین حال بعوض آنکه باشتاب اقدامی نمائیم

---

(۱) Webster

خویشتن را وادار بتفکر کنیم بزودی درمی‌یابیم آن هیولای وحشت‌انگیز جز شاخه بزرگ درختی که اخیراً افتاده است چیزی دیگر نیست و آناً هم ناراحتی و هم ترس یا خشم ما زایل میگردد وادراك انسان یا حیوان که در ما حاصل شده بود دیگر آزاری برای ما ندارد زیرا چیزی که از لحاظ تجربی مطابقت با آنها داشته باشد نیافته‌ایم . بارونس ارنست دولاگرانژ در کتاب خود بنام «خانه باز درفنلاند» تا اندازه‌ای این معنی را روشن ساخته است :

«امروز سپیده دم هنگامی که با(مینو) ازخانه خارج شدم ناگهان بنظرم رسید شخصی اززیر توده های آهك بمن خیره‌شده‌است . اولباس خاکستری بتن ویك کوله پشتی به پشت و کلاه خودی برسرداشت . در حالیکه به‌یك قطعه ازرشته آهکی که دوره دل انگیزی را در پیرامون خانه بوجود آورده است تکیه کردم بخود گفتم او باید جاسوس باشد.من بابا آندریز کشیش را برای موردی که ناگزیر شویم‌عاجزهارا بزیرزمین انتقال دهیم باخود نگاه داشته‌بودم وازاو تقاضا کردم مراقب آن‌مرد باشد.

آنگاه بامینوخارج‌شدم و بفرمان‌حسی که درهر صورت‌زیادنزدیك بشجاعت نبود بزبان آلمانی بااو صحبت کردم تابدین وسیله جاسوس را اندکی نرم‌کنم . چون حرکتی ندیدم، نزدیکتر رفتم وبا نهایت ناراحتی دریافتم اعصابم بمن‌حیله زده‌اند . «جاسوس» من‌چیزی دیگر جزیك گره بزرگ درخت تنومندی نبود و کلاه خود فرضی نیز یك سنگ چخماق بزرگ بود که درودگران جاگذاشته بودند .

این‌پیش آمد مرابیاددوران کودکیم انداخت که شبی بتصوراینکه دزدی درزیر تختخوابم پنهان شده است فریادی کشیدم و کمك طلبیدم

لکن معلوم شد دایه‌ام ساعت کهنه‌ای‌را بسر تختخوابم آویزان کرده که بعداً بپائین افتاده است . من تصور کرده بودم صدای تیك تاکی که ازریر تختخواب می‌شنوم مربوط به ساعت جیب‌دزدی است که درزیر تختخوابم پنهان شده است . یکبار دیگر براثر لغزش یك کت ابریشمین کوچك از صندلی بروی زمین گرفتار وحشت عجیبی شدم .

هنگامیکه آدمی از بی خوابی‌های مداوم واعصاب فرسوده‌دررنج باشد هرچیز یاهیچ چیز قلب‌را بطپش درمی‌آورد ، هرگاه دوتن بمباحثه شدیدی بپردازندخونسردی وآرامش یکی‌ازآنها ممکن‌است ازحملات ناروائی که بعداً مایه پشیمانی گردد جلوگیری کند دربازیهائی که مستلزم ابراز مهارت واستادی فراوان‌است مانندفوتبال وگلف وباسکتبال‌وتنیس وغیره هنگامیکه حرارت طرفین به منتهی درجه شدت میرسد نه در ده طرفی که مراقب بازی است یعنی فکر میکند پیروز میشود . یك قهرمان بزرگ گلف بیوسته درمسابقه ها می‌باخت تا اینکه دریافت باید ازشیرین کاری خودداری کند وحواسش بهنگام بازی جمع باشد.دربازی زندگی نیز وضع بهمین منوال است . بیادآوریم هرگاه بعوض آنکه‌تصمیم‌شتاب آمیزی بگیریم لحظه‌ای درپیرامون اقدام خویش بیندیشیم چگونه در موارد بیشماری خویشتن‌را ازخطرهای‌زیادی‌رهائی می‌بخشیم

یك کلمه که باشتاب ایرادگردد ممکن استمنجر بتأثر وناراحتی وحتی‌خجالت شود وحال آنکه یك‌لحظه‌تفکر اوضاع‌را کاملاروشن‌میکند. هرگاه بعوض قضاوت عجولانه درباره اشخاص لحظه‌ای‌چند بتفکروتأمل بپردازیم ازبسیاری ندامتها وحوادث تأثر انگیزی جلوگیری‌خواهدشد. این نوع تفکر، طبیعی وبسیار سودمند است ودرفکر واحساسات‌ورفتار

آدمی موازنه مطلوبی حاصل میکند بااینهمه گاه ازاوقات هم ازتفکر نتیجه مطلوب بدست نمیآید.

برخی اشخاص هستند که تنها برای تأمین اقدام مؤثری فکر نمیکنند بلکه برعکس منظورشان بتاخیر انداختن یاجلوگیری ازاقدامی است. اشخاصی هستند که اوضاع ومسائل را دقیقاً تحلیل وتجزیه میکنند. آنها ازجمله اشخاصی میباشند که بجزئیات هرموضـوع نیز دقیقـاً رسیدگی مینمایند وجوانب هرمسئله‌ای را می‌سنجندو پیوسته دستخوش سرگردانی وتردید میباشندو دائماً درپیچ‌وخم مسائل‌وحوادثی که بندرت‌داخل‌مرحله عمل میشود گرفتارند. دراقدام بهرکاری شکاك وسست هستند و اساساً گوئی توانائی مواجهه بامسائل واتخاذ تصمیم سریع ندارند همه‌ما آن دسته ازاشخاص راکه قادرنیستند بیك مسئله بسیارساده پاسخ‌مثبت یامنفی بدهند می‌شناسیم. عده‌ای دیگر هستند که مأموراجرای نقشه‌ای میشوند ولی هرچه بیشتر میکوشند کمتر نتیجه می گیرند. شخصی ممکن است برای نگارش کتابی اهتمام ورزد ولی چنان درجزئیات مستغرق گردد که سرانجام بمقصود نائل نگردد. اشخاصی که حرف رابرعمل ترجیح میدهند متعلق باین دسته‌اند.

بنابراین تفکر هرگاه صرف جلوگیری ازاقدام شتاب آمیز وغیر عاقلانه ویاتصریح مسائل ذهنی گردد بسیارسودمند است لکن هرگاه صرف تولید شك وتردید وجلوگیری ازاتخاذتصمیم های سریع ولازم گردد نه تنها وظیفه اساسی خودرا انجام نمیدهد بلکه ازهرحیث زیان بخش میشود.

درون گرا

شخصی که بیشتر متفکر است تا اهل عمل در روانشناسی درون گرا[۱] نام دارد . درون گرائی یعنی اینکه آدمی برای حل مسائل و کشمکش های ذهنی بدرون خود یا در حقیقت بذهن خود مراجعه کند و لذت های اساسی عمر را از ذهن خود بخواهد و حال آنکه برون گرا[۲] همه چیز را از خارج میخواهد . قلمرو ذهن و فکر، میدان تاخت و تاز درون گرا و جهان خارج عرصه یکه تازی برون گراست. یکی فکر را بیفروغ و بی جان و غیر حقیقی میداند و دیگری برای عمل ارزش و قدری قائل نیست و همه چیز را از ذهن میخواهد . درون گراها غالباً مردمی سرد ، تنبل و گوشه گیر و مخالف با آمیزش می باشند و احساسات آنان چندان شدید نیست و آناً نیز درون خود را بروز نمیدهند. آنان اهل عمل نیستند بلکه بیشتر نقشه میکشند و فکر میکنند.

هر کدام از ما کم و بیش بیکی از این دو نوع متمایل است ولی هر دو تمایل باندازه کافی در ما وجود دارد . بسیار بمورد است که ما از درجه درون گرائی یا برون گرائی خویش آگاه باشیم تا هر گاه یکی از این دو جنبه بر دیگری چربید بتوانیم تعادلی بین آنها ایجاد کنیم. نمی توان گفت کدام یك از این دو نوع از دیگری بهتر و مؤثرتر و مفیدتر است . دنیا برای حفظ تعادل خود بهر دو نوع نیاز دارد برون گراها همه اهل کار و آمیزش و نشاط

---

(۱) چون در فارسی برای Introvert که اصطلاحی بسیار نو در روانشناسی جدید است کلمه مناسبی از طرف استادان روانشناسی در فارسی بکار برده نشده است کلمه درون گرا را تا اندازه ای برای رساندن مقصود بمورد یافتم . امیدوارم استادان من بتوانند اصطلاحی بهتر از من برای این کلمه در فارسی بیابند

(۲) Extrovert

هستند ودرون گراها کسانیکه پیوسته اختراع میکنند و برای آینده نقشه میکشند . زمان حال متعلق بدسته اول و آینده از آن دسته دوم است .
درون گراها بر اثر خودداری از آمیزش و معاشرت بادیگران وتمایل شدید به انزوا بمراتب بیش از برون گراها به کنه مسائل دقیق میشوند وجزئیات آنهارا درنظر میگیرند . درون گراها همه مردمی رؤیائی ویا مخترعند وبسیاری ازاختراعات واکتشافات بزرگ جهان بدست آنان صورت گرفته است.اما هردوتیپ هرگاه راه افراط بپیمایند بیفایده وزیان بخش میگردند بدین معنی که برون گرا غرق درفعالیت های بی نتیجه میگردد ودرون گرا دردریای خواب و رؤیا غوطه میخورد .
این نکته مسلم است که هرگاه فکر آنقدر توسعه یابد وراه افراط پیش گیرد تابمرحله رؤیای دائمی برسد ازهر حیث زیان بخش خواهد بود آنگاه ازفکر هیچ نتیجه عملی گرفته نمیشود و بهیچ روی بدرد نیازمندی های فیزیکی و اجتماعی جهان نمی خورد و فکر تنها برای خودش جالب توجه میشود وتنها برای تفریح وسرگرمی خودش مسئله بوجودمیآورد. فلسفه برای بسیاری ازاشخاص جز خیال بافی وسخن پردازی چیزی دیگر نیست بااینهمه فلسفه وحتی رؤیا درصورتیکه مارا نیك بخت تر ومفیدتر برای دنیا بار آورند مفید هستند لکن هنگامی که این دنیاهای فکرورؤیا تنها درانحصار خود شخص قرار گیرند پشیزی ارزش ندارند . ما خوب باخبریم چگونه مردان رؤیائی نسبت بامور عادی زندگی بی قیدهستند. بنابراین هنگامی این گونه اشتغالات وسرگرمیهای ذهنی تنها صرف مواجهه باکشمکشهای ذهنی وتضادهای مربوط بزندگی حقیقی گردند ازهرحیث زیان بخش میباشند .

رؤیا یک نوع تخیل یا تفکر شخصی است و نمونه‌ای از قدرت بی انتهای خیال بشمار میرود . ما ممکن است خویشتن را بمنزله قهرمان داستانی تصور کنیم وازاین فرض منتهای لذت را ببریم . ممکن است فرض کنیم همه آرزوهای ما بر آورده شده است وثروت بیکران بدست آورده ایم وخانه‌ماکمتر از کاخ سلطنتی نیست و مادرمان در جهان مانند ندارد و عاشقمان دست فرهادرا ازپشت بسته وبر عرابه طلا گردش میکنیم، خیال همچون چراغ علاءالدین همه‌چیز را برای مردم خیالباف ورؤیائی داخل جهان حقیقت میکند . آنرا میتوان بمنزله معجزه‌ای دانست ولی مانند همه اعجازها بی‌اساس است .

خطرات درون گرائی و اهمیت موازنه

درون گرائی بنابراین بعنوان پناهگاه ومحل فرار از کشمکش‌های ذهنی فوائد زیاد دارد ولی درعین حال واجد خطرات فراوان است وخطر آن برای آرامش روحی نیز بیشتر ناشی ازافراط درتوسل بدان میباشد بطور اجمال می‌توان گفت که هرگاه دراستفاده از آن زیاده روی شود هیچ کاری هرگز بسامان نخواهدرسید وشخص همواره درحال کردبافی خواهد ماند وتمدن زیان فراوان خواهد برد .

اشعار جاودان شکسپیر هرگاه‌ازدائره فکر تجاوز نمی کردو بروی کاغذ نمی آمد هرگز وجود خارجی نمی‌یافت . اگر نقشه کامل‌ترین و سودمندترین پل جهان امهندسش برای‌همیشه نابودمیشد کمترین ارزشی برای جامعه نداشت . بهترین اصول دگردوستی هرگاه پیوسته در چهار دیواری فکر دگردوست محبوس بود ذره‌ای از رنج انسانیت نمیکاست. فرض کنید اگر پاستور، آن دانشمند شهیر افکار خودرا در باره باکتریها

بدون ابراز بکسی وبدون آوردن روی کاغذ بگور می‌برد و آنهارا بمورد اجرا نمی‌گذاشت وسروم های متعدد را نمی‌ساخت تاکنون چند میلیون تن ازمردم این جهان مانندمردم دوران ظلمت و ناآگاهی بهلاکت میرسیدند؟

خطر دیگری است که درحقیقت توأم باخطر اولی است بدین معنی که درون گرا خود نیز تااندازه‌ای ازعدم فعالیت و بی ثمر بودن خویش ناراحت وناراضی است وهم ایده الهای خودش و هم نگاههای تنفر آمیز جامعه اورا سخت رنج میدهد . البته کمتر ازاشخاص رؤیائی وخیال باف چنانچه باید ازخطر افراط در تخیل آگاهی دارند . آنها ممکن است از بامداد تاشام دردریای فکر ورؤیاغوطه بخورند وبخیال خود چنین بپندارند که کار میکنند وزندگیشان بهیچ روی قرین شکست نبوده بلکه برعکس ازهرحیث موفقیت آمیز هم بوده است. بطورکلی می‌توان گفت خیال چون برخی ازمواد مخدره کمش لحظه‌ای چند لذت می‌بخشد ولـی استعمال مداومش منتهی باضمحلال روحی میگردد .

پناه بردن به تخیل ورؤیادر برخی ازموارد کاملا طبیعی است وممکن است مارا درکارکردن وحصول موفقیت یاری کند. هرگاه رؤیای موفقیت مارا برآن دارد که قوای خودراچندبرابر کنیم وبرفعالیت واجتهادخویش بیفزائیم ودرکسب پیروزی بادیگران دست وپنجه نرم کنیم از هر حیث مفید وسود بخش است . اماهرگاه بتدریج خویشتن را اسیر خیال کنـیم وروز وشب را درعالم رؤیا بسر بریم بیش ازپیش ازفعالیت عملی ورقابت وهمچشمی با دیگران باز میمانیم زیرا خیال بافی در باره اشیاء وکارها بمراتب ازبدست آوردن آنها آسانتراست . رؤیا وتخیل درست حـــال مواد مخدره را دارد بدین معنی که پرداختن بآن بتدریج عادت میشود

وچون عادت شد رهائی ازچنگال آن کاری سهل و ساده نیست و آدمی کم کم ازعدم توجه بزندگی حقیقی وپناه بردن بدنیای فرضیات وتخیلات لذت بیشتری می برد . اگر چه رؤیا وتخیل در آغاز تولید لذت و راحتی خیال میکندولی بمشابه موادمخدره بتدریج نیروی جسمانی وعقلانی را تحلیل می برد وشخص درمقابل ضربتهای حقیقی زندگی روز بروز ناتوانتر میگردد ومیل او بمعاشرت وآمیزش بامردم بطور محسوس کاهش میبابد. علاقه وی بخویشاوندان و دوستان و چیز های معمولی ازمیان میرود و حساسیت وناراحتی او درمقابل دوستان ویارانش تحمل ناپذیر میگردد وهرقدر دره بین حقیقت وخیال عمیق ترمیگردد سوء تفاهم واشتباه در باره وقایع صریح وحقایق زندگی روزانه شدیدتر میشود تا بجائی که بسرحد بیماریهای روحی نزدیك میگردد و آنگاه روزی فرا میرسد که دروازه های جهان حقیقی برای دائم بروی وی بسته میشود .

ازاین فصل نتیجه دیگری باید گرفت. همه ماباید بکوشیم که حتی المقدور بین دوجنبه برون گرائی ودرون گرائی شخصیت ما تعادل حاصل گردد . درو گرا وبرون گرا بتنهائی نمیتوانند درسنگلاخ زندگی جلو روند و هر کدام از آنها باید فکر را توأم با عمل و عمل را توأم با فکر کنند. درون گرا بایدازتخیلات وافکار دور ودراز دائمی بگریزدوبرون گرا باید بداند بدون استمداد ازتخیل هرگز نخواهد توانست موفقیت کامل حاصل کند . درون گرا باید بداند خیال برای تأمین زندگی نان نمیشود وبرون گرا باید فن استفاده ازقوای خداداد وافکارپربرکت خویش را بیاموزد وگذشته از این درون گرا وبرون گرا بجای آنکه از یکدیگر پرهیز کنند باید حتی المقدور بایکدیگر بیشتر حشرو آمیزش نمایند تانواقص یکدیگررا باتوجه بمحسنات هم رفع کنند

۱۵

چگونه خود را گول میزنیم؟

« در این فصل این نکته مورد بحث قرار
« می‌گیرد که ما برای فرار از کشمکش
« های ذهنی چگونه خود را گول می‌زنیم
«و چگونه بر افکار ناپسند لباس افسونگری
«می‌پوشیم ؟»

ماهمچنان به مطالعه خود برای جلوگیری از نارضایتی هاو ناراحتی های ناشی ازوجود کشمکش‌های ذهنی ادامه میدهیم . باید دانست کـه همیشه هدف غرایز ومحرکها وقوای درونی وبطور کلی عقده‌های ماعالی وایده‌ال نیست بلکه غالباً این هدف نه تنها مورد انتقاد و نارضایتی خود ما قراردارد بلکه ازهر حیث مخالف بامیل وهدف جامعه است و بهمین جهت معمولاً ما ازداشتن چنین هدفی احساس شرم وناراحتی می‌کنیم‌واین ناراحتی بیش‌ازپیش‌ذهن مارا رنج میدهد. وسیله‌ای که مابرای‌جلوگیری ازاین ناراحتی واعتراف هدفهای‌ناپسند شخصی‌خویش بکار می‌بریم‌طریق

عقلانی کردن یاعقلانی جلوه دادن است [۱]

درجنگ بین المللی اول اصطلاحی وضع شد که بعداً فوق العاده متداول گردید. این اصطلاح «استتار» نام دارد. بدین معنی که سربازان با استفاده ازقوانین مناظر ومرایا، ناوها، کشتی های حمل ونقل، راه آهن ها، جاده ها، مواضع توپ وهمچنین خودشان را باچنان مهارتی مستور واز نظرها مخفی می کردند که دشمن همواره آنهارا باهدفهای بی آزار وبی ارزش اشتباه میکرد واز بمباران آنها خودداری مینمود. این فن پنهان کردن به «استتار» معروف شد. عقلانی کردن را می توان «استتار ذهنی» نام نهاد بدین معنی که ما هدفهای نامطلوب وبی ارزش را طوری مستور می کنیم وآنها را بچنان لباسهای افسونگری درمی آوریم که بنظر خودمان وسایرین از هر حیث رضایت بخش می آیند. شخصی مارا دعوت بشام میکند، برای ردکردن دعوت وی کسالت ویایك تعهد قبلی ویابهانه دیگری میآوریم وحال آنکه علت حقیقی عدم قبول دعوت او آنست که یا خودش را دوست نداریم ویا شامش برای ما چندان جالب توجه نیست. شخص مزاحمی در میزند و پیشخدمت بدستور خانم میگوید: «خانم نیستند!» هرروز صدها ازاین «دروغ های مصلحت آمیز» میگوئیم تاهم ازتولید رنجش در دیگران جلوگیری کنیم وهم خودرا ازشر مزاحمت آنان رهائی بخشیم.

برای نشان دادن اینکه چگونه خودرا هرروز در موارد بیشمار گول میزنیم مثال زیاد است. کمیته ای ازبانوان خیر تصمیم می گیرد خانم (ج) را برای اداره شب نشینی بزرگی که قراراست بنفع امورخیریه داده شود انتخاب کند اما خانم (و) ازهرحیث برای جلوگیری ازاین انتخاب تلاش

---

(۱) Rationalisation

میکند و برای توجیه مخالفت خود صدها محمل می تراشد . یکبار میگوید خانم ج زنی محجوب است و برای این کارها باید خانمی باصلاح تودل برو انتخاب کرد ویکبار دیگر استدلال میکند خانم (ج) اینقدر گرفتاری دارد که محال است درست بکارهای چنین شب نشینی بزرگی برسدو بالاخره بهانه های بیشماری میشمارد که شاید هم برخی از آنها تااندازه‌ای بااساس باشد. اماعلت اصلی مخالفت او باانتخاب خانم ج که شاید هم خودش درست احساس نکند آنست که یکسال پیش وقتی خانم ج ضیافت بزرگی داد خیلی‌هارا دعوت کرد بجزاو . یا ممکن است ماشدیداً برای انتخاب شخصی بمقامی فعالیت کنیم و پیوسته دلیل آوریم که او دارای خصائل و صفات بیشمار است لکن هرگز حتی بطور انفرادی هم تصدیق نمی کنیم ماوجداناً باومدیون هستیم ومیخواهیم الطاف اورا جبران کنیم وبیش ازبیش مورد مهر ومحبت اوقرار گیریم .

ازمثالهای بالا بخوبی معلوم میشود ما محرکهای اساسی خودمان را دراین موارد افشاء نمی کنیم زیرا این هدف ها چندان مطلوب نیست وجامعه هم بنظر خوبی آنهارا تلقی نمیکندو بهمین جهت عقب عللی میگردیم که بنظر اجتماع مطلوب‌تر باشد . ماپیوسته درصدد آنیم خودرا بهتر از آنچه هستیم جلوه دهیم وهرگز حاضر نیستیم خودپرستی وسایر نواقص خودرا اعتراف نمائیم . بدینطریق ماسعی میکنیم برحسب ظاهر خودرابا اصول جامعه تطبیق کنیم واززشتی‌ها احتراز جوئیم گواینکه قلباً بارفتار تصنعی وظاهری خویش موافقت نداریم .

دراین طریق اجتماعی کردن وخوب جلوه‌دادن افکار خود ممکن است طوری غلو کنیم که هنگام صحبت کردن باخودمان وحتی موقع فکر

کردن هم امر برخودمان نیز مشتبه شود واز بازشناختن منبع افکار و تمایلات خود عاجز بمانیم و بدینطریق این اهتمام توجیه در مقابل محکمه افکار عمومی غالباً بصورت خود فریفتن درمی آید وچنین خود گول زدنی همان است که ما آنرا درروانشناسی عقلانی کردن ویا عقلانی جلوه دادن نام می‌نهیم. مابراثر تفکر دلائل دیگری غیر ازدلائل حقیقی برای افکار و رفتار خود می‌تراشیم.

هنگامیکه اشخاص طوری عادت به توجیه افکار و کردار خود میکنند که نمیتوانند محرکهای حقیقی واساسی خودرا تشخیص دهند باید بدانند که دراین راه افراط کرده‌اند وتعادل ذهنی آنان برمبانی متزلزلی استوار است. عدم تمایل باعتراف ریشه های بدبختی و کشمکش های روحی ممکن است منتهی بچنان خود فریفتنی گردد که باندازه خودمسائل اصلی تولید ناراحتی ونارضایتی نماید.

شخصی که حادثه جالب توجی را برای اشخاص بیشمار نقل کرده است متدرجاً بمرحله‌ای میرسد که خودش مطمئن نیست آیا جزئیات حادثه اصلی درست است یاخیر؟ همچنین هدفهای نامطلوب ویابی ارزش راصورتی ملباس های دلفریب درمی آوریم و آنهارا بزرگ می کنیم که سرانجام امر برخودمان مشتبه‌شده وهدفهای اصلی را فراموش می کنیم. چنین می پنداریم خیلی بیش از آنچه تصور می‌کنیم اجتماعی ودگر دوست وخوب هستیم وبدینطریق بیش ازپیش نواقص روحی خودرا ندیده میگیریم.

درجات خود فریفتن

خود گول زدن درجات مختلف دارد. مردی را بیاد آورید که هر روز سوگندها یادمیکند که دیگر لب بمشروب ویا سیگار نخواهد زد و

با اینهمه همان روز به میگساری و کشیدن سیگار ادامه میدهد وهنگامی ازاو میپرسید چرا سوگند خود را شکسته است چنین استدلال میکند که دوست یکدلی سیگاری باو تعارف کرد ورد کردن آن دور از ادب بود ویا آنکه درجشن عروسی یکی ازخویشاوندان همه بسلامتی او گیلاسی میزدند وهیچ نمیشد او بتنهائی ازنوشیدن امتناع ورزد. البته ممکن است همه این دلائل باور کردنی وشایدهم قانع کننده بنظر رسد ولی هیچیك از آنها محرك اصلی اورا که همان میل به سیگار کشیدن یامیگساری است ابراز نمی کند .

هنگامی که محرکهای اصلی شناخته نشدند ماناگزیریم به سفسطه بپردازیم وبرای اقدامات خود کلاه شرعی بسازیم . فی المثل کوهنوردی که ازصعود بهقله مرتفعی بیمناك است ممکن است ازاذعان ترس خود شرمنده شود وبهمین جهت عقب بهانه ای میگردد ومیگوید فعلاخستگی اورا ازپای در آورده وناگزیر است صعود بیشتر بقله را بتعویق بیندازد یاشخص خودخواه ومغروری نمیتواند کاری راکه باامیدواری فراوان آغاز کرده است بپایان رساند وناگزیر ازادامه آن خودداری میکندومیگوید ادامه این کار بزحمتش نمی ارزید . بدینطریق بسیاری ازاشخاص اشکالات را بی اساس ویابی ارزش تلقی نموده وخودراراضی میکنند . گاه ازاوقات ممکن است منبع چنین اقدامی نومیدی شدیدی باشد .مرد لئیم خساست خودرا اینطور توجیه میکند که باید بفکر آینده فرزندانش باشد وحال آنکه آینده فرزندان او بیش ازحد تأمین شده است یك سرعمله سنگدل وظالم برای توجیه ستمگری خود چنین استدلال میکند که بدون انضباط شدید نمیتواند از کارگران کار بکشد و حال آنکه علت حقیقی ظلم و

بدرفتاری وی‌میل بفرمانروایی بر دیگران‌است. همین اصل درخانه‌ای که ارباب مطلق العنانی دارد حکمفرماست. ممکن‌است میل ستمگری و انتقام جوئی‌را باالفاظ فریبنده‌ای ازقبیل‌دادگستری ومیهن پرستی‌مستور ساخت. زنی ممکن است‌پیوسته ازطرزرفتار وکردار شوهرش عیبجوئی کندوجداً هم عقیده داشته‌باشد عیب‌جوئی وی مبنای صحیحی داردو‌حال آنکه ممکن است علت اعتراض وی تنها این باشد که چرا شوهرش ازخمیره‌پدرش‌که مجسمه مهر ومحبت نسبت باومیباشدنیست.نارضیتی شوهری ازهمسرش نیز ممکن است مبتنی برهمان اصل‌باشد بدین‌معنی که همسر خودرا ازمادر ایده‌ال خویش بیش‌ازحددور بیابد علاقه‌مردی بکارش یابمسافرت ممکن است تنها ناشی ازمیل فرار ازخانه باشد.

بنابراین بخوبی میتوان دیدکه هرگاه خودفریفتن بدرجه شدید برسد چگونه هدفهای زندگی ما بایکدیگر مشتبه میشوند.درهرصورت خود فریفتن وسیله رضایت بخش یامطلوبی‌برای رهائی یافتن‌ازکشمکش های ذهنی نیست‌وبهتر آنست‌که اشکالات را اعتراف‌کنیم وبرای‌اقدامات خود نقشه های روشن ومؤثر طرح نمائیم.

بطور کلی گول زدن دیگران کاری زشت وناپسند است چه رسد باینکه خودمان‌را بفریبیم. برخی ازاشخاص طوری عادت بجواب سریع دادن وعدم توجه بحقایق دارندکه هربار دوچار عاطفه شدیدی میشوند قادر بتحلیل اوضاع نیستند ونخستین‌اقدامی که‌درمورد این قبیل‌شخص باید‌کرد آنست‌که آنهارا عادت بتوجه بحقایق نمائیم وچون این‌شخص سالیان متمادی‌عادت‌به تسلیم‌شدن‌درمقابل عاطفه کرده‌اند رهائی‌بخشیدن آنها ازاین عادات وقت وکوشش میخواهد لکن هر زحمتی در این راه

صرف گردد بمورد است ودربهداشت روحی وذهنی شخص تأثیر فراوان دارد.

خطرات خود فریفتن

شاید بتوان خودفریفتن را بدودرجه ملایم وشدید تقسیم کرد. در درجه ملایم نه تنها زیانی ندارد بلکه ممکن است بمنزله روغنی برای بکار انداختن چرخهای ادب اجتماعی بکار رود. در حقیقت هر گاه شخصی برای تجدید سیگار کشیدن پس ازادای سوگند، خود را بفریبد و برای توجیه اقدام خویش محملی بتراشد بکسی زیانی وارد نمی آید واین خود فریفتن ها مخصوصاً درچندروز اول سال که افکار نوین و نقشه های متعددی ذهن را فرا میگیرد متداول تر است. همچنین اگر مرد خیرخواهی خودش نداند که محرك اصلی وی دراهداء مبلغ هنگفتی به بیمارستان کودکان فلج، حس شهرت طلبی است بکسی آزاری نمیرسد بلکه کودکان فلج از آن هدیه استفاده میکنند. باآنکه خود فریفتن کاری چندان مطلوب نیست باوجود این کمتر کسی است که بتواند خودرا از آن رهائی بخشد.

خودفریفتن وقتی فوق العاده خطرناك میشود که جنبه عادی پیدا کند و آنگاه است که درتاروپود حیات ذهنی آدمی رسوخ میکند. واکنش خود فریفتن گاهی طوری عادی می شود که میتوان آنرا بمنزله صفحه تبدیلی بین خودشخص وشخصیت فرضیش تلقی کرد این صفحه ظاهر هر محرکی رابشکلی تبدیل میکند که هم خود شخص را راضی میکند و هم مورد موافقت اجتماع قرار میگیرد وحال آنکه درمحرکهای اصلی هیچگونه

هنگامیکه خودفریفتن چنان درذهن ریشه گرفت که کاملا جنبه عادی یافت آنگاه موجب خطر جدیدی میگردد بدین معنی که درمورد لزوم نمیتوان از آن منصرف گردید .

مانمی‌توانم انتظارداشته باشیم که ناگهان یك عادت دیرین را ترك گزئیم هرگاه مامعتاد شویم که درهرموردخودرا بفریبیم درمواقعی که مواجه بایك بحران حقیقی گردیم بطور قطع درمیمانیم . هیچ شك نیست که هر کدام ازما درزندگی بچنین بحرانهائی برمیخوریم و ناگزیریم با توجه بحقایق درباره آن تصمیم بگیریم . بسیار اتفاق می‌افتد مابا مسئله دشواری مواجه میگردیم که برای حل آن ناگزیریم کلیه جنبه‌های نیك وبد آنرا بانهایت صراحت‌ودرستی درنظر گیریم وبطور شرافتمندانه اثر تصمیم واقدام‌بعدی خویش رادرخودمان ودیگران بسنجیم وبدیهی است هنگامی دراین راه توفیق حاصل می کنیم که تااندازه‌ی‌قادر به تشخیص محرکهای حقیقی خود باشیم . تنها هنگامی میتوان عادتی راترك کرد که بصورت عادت درآمده باشد وبنابراین برای جلوگیری از اعتیاد بخود فریفتن باید حتی‌المقدور برذهن تسلط حاصل کرد

امایك احتیاط راهم باید رعایت کردبدین معنی که هرگه بخواهیم سخت باعادت خود فریفتن مبارزه کنیم ممکن است بعادت عکس آن یعنی خود نکوهش کردن گرفتار آئیم وپیوسته دربره مقاصد وایده‌آلها وهدفهای خویش سوء ظن داشته باشیم ولاینقطع نظر دیگران را درباره جزئیات اقدامات خویش استفسار نمائیم .دراینجانیز ما باید سعی کنیم تسلط خودرا برذهن خویش مستقر نمائیم .

۱۶

ندیده گرفتن نواقص روحی

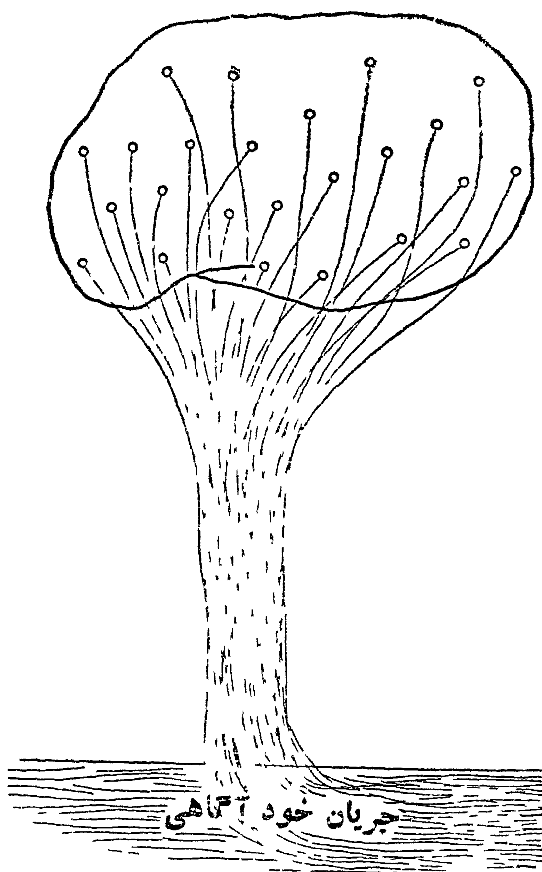
« در این فصل کیفیت «تجزیه» یا ندیده
« گرفتن نواقص روحی یعنی یك حیله
« ذهنی که مانع آن میگردد قسمتهای
« مختلف ذهن از اطلاعات یکدیگر آگاه
« گردند مورد بحث قرار میگیرد.

اندکی دقت به تصویرهای زیر ممکن است خواننده را برای درك یکی ازروشهای دیگری که ذهن برای رهائی ازکشمکس عقده بکارمیبرد و «تجزیه» یا «ندیده گرفتن نواقس روحی» نام دارد آماده نماید. این روش یك روش حیرت انگیز روانشناسی است که مانع آن میگردد مثلاقسمت راست مغز ازفعالیت قسمت چپ آگاه گردد . این روش دررفع کشمکس- های ذهنی فوق العاده مورد استفاده قرار می گیرد

تصویر (۹) ذهن را در حالیکه انباشته ازعقده های مختلف است نشان میدهد این عقده‌ها بدون برخورد به مانعی داخل جریان خود گاهی میگردندو باحفظ هم آهنگی خوبش کم وبیش درزندگی روزانه

ما بمنصه ابراز وظهور میرسند

اما بطوریکه قبلا گذشت کمتر اتفاق می افتد که بین عقده ها هم آهنگی

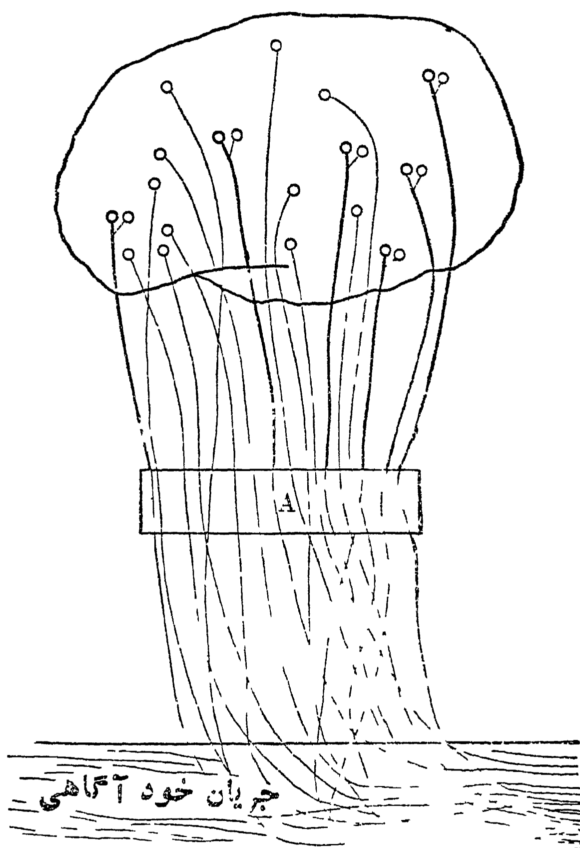


تصویر ۹

کامل برقرار باشد

درتصویر (۱۰) عقده هائی که تمایلات مخالف باعقده هـای دیگر دارند بوسیاه خطوط ضخیم تری که درسر آنها دود ائره کوچك قرار دارد

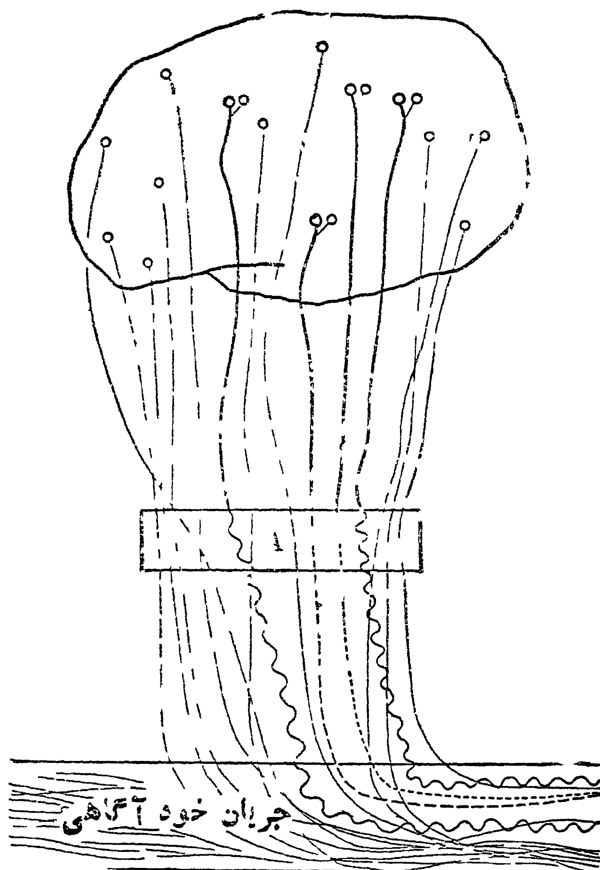
مجسم شده‌اند . هرگاه این عقده ها (خطوط ضخیم) بهمین شکل داخل
جریان خودآگاهی ذهن گردند نمی‌توانند بطور صریح خودنمائی نمایند
زیرا نه‌تنها به ایده ل خود شخص براثر اصطکاك باسایر عقده ها لطمه



تصویر ۱۰

میزنند بلکه بامقررات اجتماعی نیزتباین دارند بنابراین بهترین راه‌برای
جلوگیری‌ازاین کشمکش آنست که قبل‌از رسیدن‌به جریان‌خودآگاهی

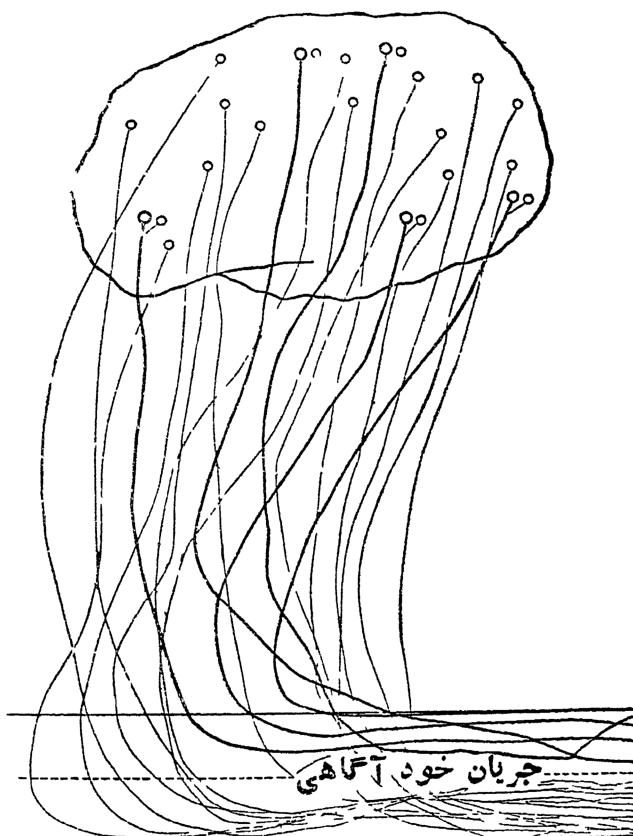
در نقطه‌ای مثلا در نقطه A شخص صریحاً با آنها مواجه گردد و برای جلوگیری از اصطکاک آنها چاره‌ای بیندیشد و در نتیجه همین مواجهه با کشمکش عقده‌ها، نمایان آنها تعدیل میگردد و تضادشان کمتر میشود بطوریکه



تصویر ۱۱

ممکن است پس از غربال شدن کم و بیش هم آهنگی حاصل کنند و بدون تولید اختلال یا زحمت زیادی داخل جریان خودآگاهی ذهن گردند

گاه ازاوقات هرچه آدمی برای ایجاد هم آهنگی بین این عقده‌ها قبل ازدخول درجریان خود آگاهی ذهن تلاش می کند کمتر به نتیجه میرسد بااینهمه شخص از کلیه وسائی که برای احتراز از کشمکش های ذهنی مفید



تصویر ۱۳

است ودرفصل های گذشته بدان اشاره نمودیم ازقبیل بازگشت و برون گرائی ودرون گرائی وخود فریفتن وغیره استفاده می کند ومیکوشد خودرا از

کشمکش برهاند . فرض کنیم استفاده ازاین وسائل در همان نقطه A صورت می گیرد . برخی ازاین وسائل مفید است وبعضی دیگر بی‌نتیجه وشاید هم خطرناك است وبطورکلی هیچیك ازآنها وسیله ایده‌آلی برای رفع کشمکش ذهنی نیست. درنتیجه آن کشمکش ذهنی (خط ضخیم) کاملا حل نمی میگردد لکن باندازه کافی اصلاح میشود که کم و بیش بتواند داخل جریان خودآگاهی ذهن گردد و اظهار وجود کند . اکثر اشخاص برای رفع کشمکش‌های ذهنی از این وسیله استفاده می کنند (تصویر ۱۱)

درتصویر(۱۲)روش تجزیه یاندیده گرفتن نواقص روحی مجسم گردیده است . دراینجا شخص به کشمکش های ذهنی واصطکاکهای عقده‌هااصلا توجه ننموده وآنهاراندیده‌می گیرد و درنتیجه آن‌دوروش ویادوشخصیت متضادی برای آدمی بوجود می آید وشخص بعدم‌ثبات شخصیت خویش و افکار ورفتار مخالف ومتباین خود وقوف نمی یابد . بعبارت دیگر خود آگاهی‌ذهن در دومجرای‌جداگانه جریان‌می‌یابد که هیچکدام بادیگری توافق وتطابق‌ندارند . همه کس باین‌خوی وشخصیت‌متضادآدمی‌پی میبرد ولی خود شخص بهیچ روی ازآن آگاه نیست .

«تجزیه» یاندیده گرفتن نواقص روحی

پنجمین‌وسیله رهائی ازکشمکش‌ها وانحراف ازعقده‌های‌خطرناك تجزیه نام دارد ووسیله‌ای است که بیشتر ازطرف برون‌گرا موردِاستفاده قرارمی گیرد . هرگاه مابوجوداین کیفیت ذهنی‌پی بریم می توانیم ازتقویت ورشد خارج ازحد آن درخودمان جلوگیری نمائیم .

برای نشان دادن «تجزیه» درروانشناسی باید چند مثل بیاوریم :
خانمی را مشاهده می کنید که فوق العاده درراه کمك بهدختران مسکین وگدای شهر کمك میکند ودائماً درصدد است وضع زندگی و تفریح و خوراك آنان را بهبودی بخشد وقسمت اعظم وقت وپول وانرژی خودرا صرف این کار میکند ولی ازطرف دیگر همین خانم نسبت بخدمتکاران خودش فوق العاده سخت گیراست واجازه نمیدهد نوکر یاکلفتی یك دقیقه دیرتر سر کار حاضرشود. گذشته از این بآنها فرصت تفریح و استراحت نمیدهد وهمه درتعجب هستند چگونه ترحم وتوجه این خانم بدختران مسکین وفقیر شامل خدمتکران خودش نمیشود یابازرگانی را ملاحظه می کنید که همواره درانجام امور خیریه پیش‌قدم است و ریاست چندین انجمن نیکوکاری‌را بعهده دارد . گذشته ازاین مردی فوق العاده متدین است که قسمت اعظم خرج کلیسارا بعهده دارد . بااینهمه همین بازرگان در امور تجارتی رحم و شفقت احساس نمی کند و گاه از اوقات دست به معاملاتی میزند که موجب ورشکستگی عده‌ای ازهمکاران خودش میشود بنظر اومذهب درروزهای یکشنبه عبارت ازابراز مهرومحبت نسبت بهمنوعان خودش میباشد لکن درروزهای دیگر هفته تجارت برای او همه چیز را تحت الشعاع قرار میدهد .

بطوریکه درفصل‌های قبل یادآور شدیم ذهن آدمی مملواز عقده های مختلف است واین عقده‌ها کم وبیش باهم یك نوع هم آهنگی حاصل میکنند ودرزندگی روزانه ما بمنصه ظهور میرسند اما چنانچه گفتیم بندرت بین آنهاسازش کامل حاصل میگردد غالباً بین آنهاتصادم و کشمکش هائی روئی میدهد وهر گاه بااینحال داخل جریان وجدان (خودآگاهی)

گردند قابل ابراز صریح نیستند زیرا نه تنها بخود آدمی بلکه بآداب ورسوم اجتماعی لطمه شدیدمیزنند وبطوریکه گذشت یك راه مؤثر برای جلوگیری ازخطر آنست که بانهایت صراحت وشهامت باکشمکش های ذهنی وعواقب آنها روبروشویم وازشدت این کشمکش وادعای برخی از عقده‌ها بکاهیم وبین آنها چنان سازشی حاصل کنیم که بدون تولیدزحمت قادر به ورود درصحنه وجدان باشند. اما بطوریکه شرح دادیم غالباً ما نمی‌توانیم راه‌حل ایده‌الی برای رفع این کشمکش‌های ذهنی بیابیم وناگزیر به وسائلی که قبلا گذشت ازقبیل بازگشت، درون گرائی، برون گرائی، خود فریفتن متوسل میشویم. گاه ازاوقات کشمکش‌های ذهنی معلوم شخص نیستند ویااینکه مورد توجه آدمی قرار نمی‌گیرند در این صورت یك نوع اخلاق ورفتار خاصی برای شخص بوجود میاورند که بهیچ روی با شخصیت حقیقی او سازگار نیستند وخود شخص نیز هیچگونه علمی باین عدم سازش ندارد ودرنتیجه خودآگاهی وجدان دردومجرای جداگانه جریان می‌یابد که هیچیك بادیگری هم‌آهنگی ندارد وشخص را بنظر دیگران دورو وعجیب میاورد. درذهن آدمی افکار ونقشه‌ها وتمایلات همواره متضاد وناپایدار است. کسانیکه دوشخصیت مختلف دارند ودر خفا بکارهائی می‌پردازند که باور کردنی بنظر نمی‌رسد جزء همین دسته هستند. سیاستمداری که همواره سنگ کارگررا بسینه میکوبد وفریاد بر می‌آورد باید بدرد دل رنجبر رسید ولی بمحض اینکه برخرمراد سوارشد دست باقداماتی میزند که هزاربار زندگی کارگران را تیره تر ودشوارتر میسازد ازجمله همین‌اشخاص است که دونوع فکر میکنند ودر زندگی دوشخصیت متضاد دارند.

برای نشاندادن این کیفیت میتوان مثل خانمی را زد که هنگام تماشای نمایش نامه‌ای ازمشاهده رنج واندوه فرضی یکی ازهنرپیشگان سخت ناراحت است وشایدهم اشك میریزد وحال آنکه بدستوراو راننده‌اش که پالتو هم بتن ندارد باید در سرمای کشنده در خارج از تماشاخانه ساعتها درهوای آزاددرانتظاراو بسر برد، دراین حال سدی درمیان شخصیت آدمی بوجود میآید که قسمتی ازذهن را ازمشاهده جزئیات قسمت دیگر بازمیدارد.

بعوض آنکه بین کشمکش‌های ذهنی خود تعادلی حاصل کنیم ویا افکار خودرا باهم سازش دهیم هرلحظه‌ای فکری‌را وهر ساعتی اقدامی راتعقیب می‌کنیم بدون آنکه ازتضاد واختلاف آنها آگاهی داشته‌باشیم. گاهی عدم توجه ما باین تضادها چنان شدید میشود که بنظر دیگران مضحك ویاتأثر انگیز می‌آئیم . این نوع شخصیت دراثر کلاسیك معروف «دکتر زکیل ومسترهاید» بخوبی شرح داده شده است .

اکنون تااندازه‌ای می‌توانید به کیفیت تجزیه ذهن ویا ایجاد غرفه های مجزاومنفك درذهن آشنا شوید . یك شخص معمولی همان عواطف وافکار ورفتاری راکه روزیکشنبه دارد کم‌وبیش درروزهای دیگر هفته نیز داراست ودر جنبه های خوب وبد شخصیت او یکنوع تعادلی وجود دارد که تااندازه‌ای یکدیگررا خنثی میکنند بطوریکه‌دوستان‌وآشنایانش میتوانند اورا بشناسند وروی‌خصائل ویارفتارش حساب کنند و تااندازه‌ای واکنش اورا نسبت بحوادث ووقایع پیش بینی نمایند . این پایداری در حقیقت جوهر شخصیت وخوی آدمی است .

امابرعکس شخصی که برای رهائی ازکشمکش‌های روحی به‌روش

تجزیه متوسل میگردد وذهن خود را بغرفه های جداگانه تقسیم میکند شخص واحدی بنظر نمیرسد وبنظر عموم گوئی دوشخص است که درتن واحدی تمرکز یافته‌اند . مکرر مامیگوئیم «فلان کس دوشخص مختلف است » اکثر اشخاصی که دوچار این کیفیت هستندمانند مادارای زندگی جسمانی معمولی می‌باشند یعنی مانند ماصحبت میکنند وتربیت میشوند لکن درمسائل مربوط به درستگوئی واخلاق وکردار گاهی دست باقدامات حیرت انگیزی میزنند وبین کارهای آنان کمترین هم آهنگی وجودندارد. رفتارشان بهیچ‌روی قابل‌اعتماد نیست‌ودر هیچ کاری نمیتوان روی‌رفتارشان حساب کرد .

توسل به تجزیه برای‌رهائی از کشمکش‌های‌ذهنی کار سهل وساده‌ای است . اشخاص بی‌قید وبی‌فکر بآسانی‌میتوانند باین‌وسیله متشبث گردند. آنها درحقیقت حاضر به تن دادن به کشمکش‌ها وتضادهای ذهنی نیستند وباشتاب هرچه تمامتر میکوشند کشمکش ذهنی را با تجزیه واهتمام در ارضاء آنها بطور جداگانه رفع نمایند . آنها نمی‌توانند راه حل مناسبی بیابند بلکه هردم راه حلی‌را تعقیب میکنند وهرگز هم بساحل مقصود نمیرسند .

خطرات تجزیه

اگرچه ممکن است برخی اشخاص باابراز شخصیت های مختلف ومتضاد درراه زندگی‌پیش روند وبقول معروف بارخودرا ببندند‌،باینهمه تجزیه هرگز یك راه ورسم پایدار برای رهائی ازکشمکش های ذهنی وحصول موفقیت‌درزندگی نیست. البته تجزیه‌جزئی وعادی افکاروعقده‌ها

نه تنها تعادل شخصیت را تهدید نمیکند بلکه ممکن است تااندازه‌ای از سنگینی بار روزانه بکاهد لکن هر گاه بدرجه افراط برسد آدمی‌را بی ارزش و بی‌ثمر و بی‌اعتبار میسازد. گذشته ازاین عملی نیست زیرا جامعه جداً با آن مخالف است وهر گاه مداومت یابد ممکـن است شخص را گرفتار مجازاتها و کیفرهای شدید قانونی واجتماعی نماید.

تجزیه اگرچه خود منشاء بیماریهای روحی شدیدی نیست بااینهمه یکی ازخطرناکترین بیماریهای‌روحی بنام شیزوفرنیا [۱] تااندازه زیاداز تجزیه ذهن سرچشمه می گیرد. مبتلای باین بیماری ممکن است خودرا پادشاه روی زمین بداند ومتوقع باشد که همه اهل‌جهان در مقـابل او بسجده در آیند وبااینهمه بانهایت رضایت در گوشه تیمارستان بسر برد و دراطاق ناهار خوری عمومی ازهمان‌غذای معمولی دیگر مجنونین‌تناول کند وهرروز کار مفیدی بنفع دیگران انجام دهد.

---

(۱) Schizophrenia

۱۷

چرا وچه وقت فراموش می‌کنیم ؟

« دراین فصل موضوع فراموشی تحلیل
« خواهد شد واین نکته موردبحث قرار
« خواهد گرفت که ما چرا وچه وقت
« فراموش می‌کنیم ومحسنات و مضرات
« فراموشی چیست ؟

درفصل گذشته مشاهده کردیم برخی ازاشخاص دارای هدف صریح وپایداری نیستند که بین افکار وکردارشان پیوستگی لازم حاصل کنند. بلکه درحقیقت ذهن آنها انباشته ازافکارگذران وناپایدار وهدفهای مختلف ومتضادی است که بهیچ روی باهم سازش ندارند . آنها هدفهای خود را ازیکدیگر تجزیه نموده وهرکدام را درغرفه‌ای جداگانه پرورش میدهند واین هدفها برخلاف هدفهای یك شخص عادی هیچگونه نفوذو تاثیری بریکدیگر ندارند . ذهن این اشخاص شبیه به تجارتخانه‌ای است که شعب متعدد آن قسمت های مختلفی را بدون کمترین توجه بوحدت

تجارتخانه خودسرانه اجرا میکنند. سیاست یکی ازاین شعبه ها ممکن است آن باشد که بامید بدست آوردن مشتریان پایدار و بازار بهتر جنس راحتی المقدور درست‌تر وارزانتر بفروشد وحال آنکه سیاست دیگری ممکن است آن باشد که تابتواند خریداررا بدوشد واجناس را گرانتر بفروش رساند. بدیهی است چنین تجارتخانه‌ای باچنین نقص هم آهنگی وسازش هرگز پیشرفتی حاصل نخواهد کرد ذهنی هم که پیوسته متشتت وافکار وهدفهای آن ازیکدیگر مجزا ومستقل باشد محال است برای آدمی کاری صورت دهد. همچنان که خانه متفرق ومتشتت قادر باستقامت وپایداری نیست شخصیتی هم که گرفتار نفاق وپراکندگی و تجزیه باشد قابل دوام نتواند بود.

درون گرا کمتر متوسل به تجزیه میگردد زیرا او شخصی متفکر ودقیق است وبآسانی هدفهای پایدار را ازهدفهای ناپایدار تشخیص می‌دهد. میل فعالیت از آنجاکه چندان شدید نیست وی را گرفتار مشکلات گوناگون نمیکند وبعوض آنکه ازخارج استمداد نماید بوسیله حاضر وآماده خود یعنی فکر متشبث میگردد.

همه مادوست داریم تجربیات نامطلوب و تلخ زندگی را در طاق نسیان نهیم. بااینهمه فراموش کردن دوراه دارد: فعلی [۱] وانفعالی [۲] طریقی که برای فراموش کردن بکار میرود تااندازه زیاد بسته بچگونگی حوادث وافکار وتجربیاتی است که باید فراموش شود. حوادث ناچیز وافکار گذرانی که حس نیرومندی درما ایجاد نکرده ویااهمیت وارزش زیادی برای ما ندارند درست مانند دوائری که براثر پرتاب سنگریزه‌ای درآب بوجود

آیدبتدریج ناپدیدمیگردند.

مابزودی جزئیات لباسی‌راکه بامداد بتن داشتیم؛ یاصبحانه‌ای را که تناول نمودیم ودرجه حرارت چندساعت پیش هوارا فراموش‌می کنیم. حوادث روز مره زندگی‌که برای ما جنبه عادی دارند در اندك مدتی بدون کمترین تأثیر دراقیانوس ذهن ماهمیشه نابود میگردند. یادآوری آنها بسیار دشوار وحتی ممتنع‌است. گوئی‌ذهن حتی المقدور جارابرای حفظ و نگاهداری مسائل مهمتر و مفیدتر حفظ میکند. این طرز فراموش کردن‌را طرز انفعالی مینامند.

چیزهائی که بطریق دوم‌فراموشی یعنی طرز فعلی فراموش‌میشوند چیزهائی هستند که ارتباط‌باحساسات شدید وغالباً ناراحت‌کننده دارند فی‌المثل ماپرداخت صورت حسابی‌راکه بنظرمان فوق‌العاده غیر منصفانه آمده است فراموش می‌کنیم. پزشکانی که چك‌های امضاء نشده‌دریافت میکنند باید یقین بدانند در اکثر مواردعلت اینکه بیماران فراموش کرده‌اند چك‌را امضاء نمایند آن بوده است که‌صورت حساب پزشك‌را دور ازانصاف میدانند. بازرگانی چندی پیش به منشی خود دستور داد که ازدندان پزشك برای وی وقت ملاقاتی بگیرد لکن بوی تذکر داد هرگاه فراموش کرد وقت ملاقات را باو یادآوری نمید هیچ‌مانعی ندارد ماآدرسی راکه منتهی بملاقات باشخص غیر مأنوس ویانوشتن نامه تندی گردد زودگم می‌کنیم و همچنین بآسانی ترك‌کردن‌عده ای ازدوستان خوش مشرب را برای رفتن به ضیوفت ملال انگیزی فراموش مینمائیم. دختر جوان به پسری وعده ملاقات برای رقص میدهد وفراموش میکند بجوان دیگری که البته رقصش زیاد تعریفی ندارد قبلاوعده ملاقات داده

است. بچه‌ای که سخت سرگرم بازی است همه‌چیز را چنان فراموش میکند که حتی خودش راخیس میکند. دانش آموزی قول داده است سرساعت چهار خانه باشد لکن ساعت شش بخانه میرسد زیرا فراموش کرده‌است. او مشغول شنا بوده‌است. دختر دانشجوئی فراموش میکند درمغازه‌ای که مورد نظرش بوده داخل‌شود زیرا حواسش‌ششدانگ متوجه‌ویترین مغازه های دیگر بوده است.

این مثالها دست‌کم یك‌وجه‌مشترك‌دارند‌بدین معنی که‌درفراموشی برای شخص ولو موقتی هم بوده باشد نفعی متصور است. گذشته از این عواملی که منجر به‌فراموشی گردیده روشن‌ومعلوم نبوده‌است زیراهرگاه روشن بود مسئله جلوگیری ازیادآوری درمیان نبود بلکه این‌فراموشی جنبه بدقولی وخودپرستی بسیار ناپسندی را می‌یافت. ماغالباً خودمان احساس میکنیم اینطور فراموش‌کار شده‌ایم لکن ممکن‌است هیچ‌ندانیم یك میل مخفی برای جلوگیری ازحوادث ناراحت‌کننده ما را وادار به فراموشی‌میکند مگر آنکه کسی این نکته‌را بیادما آورد ویاآنکه‌درباره آن کتابی مطالعه‌کنیم و آنوقت است که مشاهده میکنیم عاملی در خفا مارا بفراموشی تحریك کرده است.

آنوقت است که می‌توانیم بگوئیم این امیال‌وافکار مخفی که‌مارا بفراموشی برمیانگیزند دارای یك‌نوع استقلال میباشند و چنانچه باید با سایر عوامل آگاه ذهن ما ارتباط وهم‌آهنگی‌لازم ومطلوبی که درخور یك شخصیت متعادل وموفق است ندارند. این نقصان وحدت وهم‌آهنگی درحقیقت خود یك نوع تجزیه‌ای است منتهی درتجزیه‌که مفصلا در باره آن قبلا بحث کردیم هدفها و تمایلات مجزا هستند و مستقیماً ابراز

میگردند وحال آنکه درفراموشی فعلی اعم ازآگاه یا ناآگاه عوامل فراموشی کاملا روشن وصریح نیستند وعامل مخفی ازیادآوری جلوگیری میکند. درون گرا باستفاده ازفکر یعنی مطمئن ترین اسلحه خود برای ازمیان بردن یك کشمکش ذهنی از آن عامل مخفی نیز استمداد نموده وبوسیله آن خاطرات نامطلوب وافکار وعواطف وتمایلات راازقسمت صریح وجدان بکلی میراند. این کیفیت را درفراموشی کامل که دراکثر بیماری های روحی مشاهده میشود بخوبی میتوان مطالعه کرد. درمرض فراموشی قسمتی اززندگی وساعات وماهها وسالهای عمر آدمی بکلی نابودمیگردد وموقعی میرسدکه شخص حتی نام‌خود وپدر ومادرش را فراموش میکند. حوادث عاطفه‌ای شدید است که آدمی را بتدریج مبتلا بمرض فراموشی میکند. سربازی می‌بیند که گلوله‌ای سرگرامی ترین دوستش را ازتن جدا میکند، دختری جان کندن مادر مهربان وعزیزش رادرمقابل چشمان خود مشاهده مینماید، خانمی خیانت معشوقش را شخصاً می بیند شوهری همسرش رادرآغوش مرد بیگانه‌ای غافلگیرمی نماید. این خصرات چنان اثر نامطلوب ووحشت انگیزی درذهن باقی میگذارند که شخص میکوشد حتی المقدور آنهارا فراموش کند واین تلاش است که بیش ازبیش اورا بطرف مرض فراموشی سوق میدهد. بنابراین ما با ندیده گرفتن قوای اهریمنی ونابودکننده‌ای که ذهن مارا فرامی گیرد.با احتراز از آسیب وغرور ازاثرات وحشت انگیزشان ممکن است تااندازه‌ای یك نوع آرامش ذهنی حاصل کنیم وازکشمکش‌ها جلوگیری نمائیم اما این کشمکشها که ازسه عقده اساسی انسان یعنی سه عقده شخصیتی وجنسی واجتماعی سرچشمه می گیرند غالباً برما فائق میآیند ومارا بروز سیاه می نشانند.

۱۸

تفکیک وخطر تمایلات مخفی

«در این فصل تفکیک افکار و عواطف
«وتمایلات بدسته های مختلف واشکال
«مخفی کردن تمایلات وعواطف طوریکه
«تعادل زندگی را برهم زده بمیان
«خواهد آمد.

تقسیم افکار وعواطف وتمایلات بدسته ها ویاعقده‌های مختلف که قادر بحصول سازش بین خود نشده‌اند اعم از اینکه ازراه تجزیه صورت گیرد یا ازطریق جلوگیری درروانشناسی تفکیک نام دارد. اجازه دهید راجع به تفکیک عوامل ذهنی وتأثیر آنها درزندگی روحی ما چندمثال دیگر بزنیم:

بمحض اینکه یك اختلال عاطفه ای در تعقیب پیش آمد ناچیزی روی میدهد ما باید اطمینان داشته باشیم که عقده‌ای سر بطغیان نهاده است. مثال این امر مردی است که هنگام صرف صبحانه برای اینکه تخم مرغ

اندکی بیش‌ازاندازه پخته شده است جار وجنجالی راه می‌اندازد . این حادثه ناشی‌ازنارضایتی کلی او ازوضع خانه‌اش است‌منتهی پیش آمدتخم مرغ تنها فتیله‌ای‌است که موشك را محترق میکند . نیروی محرك برای تولید انفجار، مشتی ازافکار واحساسات‌است که درقسمت ناآگاه‌وجدان رسوخ یافته وقسمتی ازآنها تجزیه گردیده و بهیچ روی معلـوم شخص نمی‌باشند . خودداری ازمواجهه بااین افکار ویا انتقال دادن آنهابقسمت صریح وعقلانی ذهن بیش ازپیش بر شدتشان افزوده است . همچنین یك پیش آمدکوچك ممکن است یك واکنش عاطفه‌ای‌راکه سالیان متمادی درنهان مانده است ناگهان منفجر کند و این انفجار باعث اختلال روحی وذهنی شدیدی گردد .

هنگامیکه مااحساس میکنیم بیش‌از اندازه درباره‌موضوع ناچیزی ناراحت ومتأثر شده‌ایم باید بدانیم بایکی ازاین عوامل مستقل وجـد سروکار داریم . هرگاه شخصی ازمذاکره درباره موضوعی که از هرحیث عادی بنظر میرسد اندکی ناراحت وسختگیر باشدما حق داریم اطمینان کنیم که افکار واندیشه‌هائی درگفتار وکردار او دخالت داردویا بعبارت دیگر دارای یك‌نقطه‌حساس‌ذهنی است. اوممکن‌است کاملا ازوجودچنین عوامل وآثار ناراحت‌کننده برخی ازافکار، آگاه نباشد و حـال آنکه بطور مسلم چنین‌افکاری‌وجود دارد واوراکاملا تحت‌تأثیر قرارداده‌است. ماشینی وجود دارد بنام حس سنج(۱) که درجه حساسیت ما را در مقابل برخی ازافکار بطور الکتریکی ثبت میکند . آزمایش دیگـری است که بوسیله آن‌می‌توان برخی ازافکار واحساسات مستقل را درذهن کشف

(۱) Galvanomètre

کرد. این آزمایش «تداعی واکنش» نام دارد. ما با مطالعه در جواب و دقتی که برای جواب دادن بیك فهرست کلمات بکار برده شده است می‌توانیم کشف کنیم چه عواملی درفکر ورفتارشخصی دخیل است که معلوم خود او نیست. فی‌المثل بااین آزمایش می‌توان بخوبی دریافت که کلیه افکار مربوط بامور جنسی وبی عفتی وازدواج وطلاق درشخصی که فوق العاده مقید باصول عفت است ومعروف به تواضع وفروتنی است واکنش بسیار شدیدی ایجاد میکند.

هنگامیکه اشخاص ضمن مذاکره ناگهان دوچار عصبانیت میشوند مسلم است که یکی ازعواطف آنها تحریك شده‌است. لکن غالب اوقات واکنشی که درشخص ایجاد میگردد نسبت بحادثه ای که روی داده است خارج ازاندازه ونامناسب است دراینجاست که عقل سلیم بما حکم میکند حتی‌المقدور درصدد تعدیل عواطف خویش برآئیم. این انفجارهای عاطفه‌ای کوچك ما را بیش ازپیش ازتمایلات حساس خودمان آگاه ساخته وما را باصلاح آنها برمی‌انگیزد. انتقاد دیگران وعلم به نواقص تمایلات و عواطف ما دررفع این نواقص اثر بسزائی دارد. بچه‌ای که پیوسته ازهم‌بازیهایش خواهش میکند شب هنگام اورا بخانه‌اش برسانند بالاخره مورد تمسخر آنان قرارمیگیرد ودرمی‌یابد ترس ازتاریکی علامت جبن است وسپس اطلاع حاصل میکند که تاچه اندازه می‌ترسد. آنگاه ازترسیدن خجالت میکشد وسعی میکند خویشتن را بهتر با آن تطبیق نماید و تصمیم می‌گیرد ازاین پس طوری رفتار نماید که دیگر مورد تمسخر قرار نگیرد بدینطریق فشار اجتماعی اورا درفائق آمدن برنقصی که کاملا معلوم او نبوده است کمك فراوان میکند. سربازی که درانر بمباران وحشت زده

شده است هنگامیکه درمی‌یابد چرا ترسیده‌است بتدریج ازترس‌خویش رهائی می‌یابد. درمقابل چنین عملی ترس از سایر کیفیات ذهنی تفکیك شده وبعلل اصلی خود ارتباط می‌یابد ودیگر بوسائل غیر معمولی ابراز نمیگردد. مثال دیگر پسر ده‌ساله‌ای‌است که رفتارش کاملا شاعرانه و احساساتی است. فرقش درست باید ازوسط سر، بازشود. لباسش باید همیشه مرتب ونظیف باشد. هرگاه اورا درحال‌کمك بمادرش مشاهده کند سخت ناراحت خواهد شد بتدریج دوستانش اورا برای این‌رفتار غیر عادی ملامت میکنند تابحدی‌که خودش براثر تفکر به نقص رفتارش پی‌می‌برد و میکوشد خود را اصلاح نماید. بدینطریق انتقاد و ملامت دیگران ممکن است پسر ودختر را به نواقص‌خودآگاه نموده و بآنها در رفع این نواقص کمك مؤثر بنماید.

عقاید وافکاری‌که ازهرحیث عقلانی بنظر میرسد وشخص آنها را کاملا جدی وصادقانه میداند گاهی براثر تحلیل وتجزیه معلوم میشود که ناشی ازمیل هم‌آهنگی باجامعه یاترس ازدست دادن مقام شایسته‌ای در اجتماع است. کینه وعداوت وحسادت وبسیاری ازعادات ناپسند دیگر ممکن‌است‌از آزمایش‌های مدفون شده‌وانعکاسهای‌عاطفه‌ای‌آنهاسرچشمه گرفته باشد.

زنی ممکن است شوهرش را دوست نداشته باشد نه برای‌اینکه همسرش دارای نواقص بزرگ اخلاقی است بلکه تنها برای آنکه مانند پدرش فکر نمیکند ومثل‌اولباس نمی‌پوشد. عاشقی‌ممکن‌اشت فکر کند برای آن دلباخته معشوقه‌اش گردیده که وی دارای‌خصائل‌اخلاقی‌وصفات روحی بیمانندی است‌وحال‌آنکه تنها علت شیدائی اوکشش جنسی‌است

ویا آنکه صفات معشوقش ازهرحیث شبیه بخصائل مادر یا خواهر اوست که با آنها علاقه فراوان دارد .

ترقیخواهی وروشنفکری زیاد دردوران جوانی ممکن است مظهر قیامی علیه انضباط و سختگیری شدید دوران کودکی باشد . در قسمت ناآگاه وجدان یك جوان انقلابی ممکن است خاطره پدرش بمنزله خاطره یك مرد مستبد وسختگیر ثبت شود وقیام وی بنابراین نه تنها علیه اجتماع متوجه باشد بلکه علیه پدرش صورت گرفته باشد . پدری را می‌شناسیم که دارای یك پسر ویك دختر بود . اودراستبداد رأی وسختگیری کمتر نظیر داشت وکودکان خودرا بکمترین بهانه کتك میزد وسرانجام کوته نظری را بجائی رسانید که سخت ازمعاشرت پسر ودخترش باجنس مخالف خود جلوگیری میکرد . نتیجه این ابلهی آن شد که پسرش غرق دردریای فساد وناکامی گردید ودخترش نیز داخل جرگه زنان هرجائی شد

بدینطریق آثار جلوگیری ازتمایلات را میتوان بآسانی دراشخاص کشف کرد . این آثار زیاد دراشخاص مشهود میگردد وتنها عیب کار آنست تمایلات وافکار وکیفیات بیشماری وجود دارد که درطرز کردار و رفتار مافوق العاده مؤثر است لکن ما از وجود آنها آگاه نیستیم مگر آنکه برحسب تصادف از آنها اطلاع حاصل کنیم . برای معالجه اکثر بیماران روحی مهمترین مسئله‌ای که باید حل گردد آنست که این بیماران را از عوامل ذهنی تفکیك شده آگاه سازیم .

خطرات تجزیه وجلوگیری و تفکیك

اکنون ما می‌توانیم بطور روشن‌تردرباره محسنات ومضرات تجزیه وجلوگیری وتفکیك در رهائی بخشیدن ذهن از کشمکش های شدید بحث

کنیم . شاید مهمترین نقص آنها در آن باشدکه قادر برسیدن به هدف خویش نباشند . درموردتجزیه حتی اگر شخص آگاه به نواقص شخصیت خویش نباشد سرانجام ازطرف جامعه شناخته خواهد شد و بهمین جهت شخص نمی‌تواند مدت مدیدی ازرفتار نامطلوب ونواقص روحی خودبی اطلاع بماند .

هر گاه فراموشی منجر به زائل شدن اثر خاطره ای برای همیشه ازذهن میشدازهر کیفیت‌دیگری‌بمنظور رهائی‌بخشیدن آدمی‌از کشمکش های ذهنی گرانبهاتر ومؤثرتر بود ولی متأسفانه درروانشناسی نیزمانند فیزیك هیچ چیز حتی یك فکر ساده برای همیشه زایل شدنی نیست و محال است خاطره‌ای را برای همیشه ازیاد برد زیرا همواره این‌امکان وجود دارد که بصورتهای گوناگون باردیگر بمنصه ظهوررسد.بهمین‌جهت تجزیه وجلوگیری وتفکیك را می‌توان بکوه‌های آتش فشان خاموشی مانندکرد که دهانه آنها درنزدیکی وجدان قرار دارند وهربارکه براثر تداعی معانی داخل فعالیت گردند مواد مذاب فوران خواهد یافت . این آتش فشانیهای انسانی‌بصورت حساسیت شدید،حجب،ناراحتی،خستگی، عصبانیت، سکوت‌بی‌جهت وغیره‌صورت میگیرد وشخصی که دارای‌اینهمه نقاط حساس باشدکه هردم آتش آنهارا تهدیدکندهرگز نمیتوانددارای ذهنی آرام‌وزندگی متعادل باشد .علاوه‌برخطرانفجارهای جزئی همواره خطر بیماریهای روحی هم وجود دارد بطورکلی می‌توان گفت خطرات و مضرات تفکیك آنقدر زیاد است که بهیچ روی محسنات آنرا جبران نمیکند وبهمین جهت چندان وسیله مطلوبی‌برای رهائی‌ازکشمکشهای ذهنی بشمار نمیرود .

19

تبدیل کشمکشهای ذهنی بعلائم بدنی

« دراین فصل کیفیات ذهنی فوق العاده
« مهمی مورد بحث قرار خواهد گرفت.
« ذهن هنگامیکه نتوانست بریك کشمکش
« ذهنی مسلط گردد ناگزیر متوسل به بدن
« میگردد و کشمکش ذهنی را بصورت
« یك بیماری جسمانی یاعدم توانائی
« بدنیای خارج عرضه میدارد.

اینك ما به بحث درپیرامون علل عصبانیت می پردازیم. قسمت اعظم آنچه امروز عصبانیت وخستگی اعصاب نام دارد ناشی ازفعالیت تمایلات و آرزوها وافکاری است که کاملا ویابطور جزئی معلوم ذهن نیستند.

کیفیت تفکیل وجلوگیری را می توان تشبیه باشکالاتی کرد که ممکن است درهر سازمان، باشگاه، یك اجتماع دانش جویان و یك تیم ورزش روی دهد. انجمن درباره طرحی رأی میدهد. مثلا اکثر شاگردان رأی میدهند که جلسات آنها درمنزل فلان شاگرد تشکیل یابد. یا اکثریت

تیم ورزش رأی میدهد که مسابقه سالیانه را باقلان دبیرستان بدهند یا اکثریت بانوان یك انجمن تصمیم میگیرند از نامزد انجمن برای احراز ریاست شهرداری پشتیبانی نمایند بدیهی است درهر مورد یك اقلیت پرشور ومبارز که بانظر اکثریت مخالف است وبرای مخالفت خود نیز دلایلی می تراشد سخت برای جلوگیری از تصویب نظر اکثریت فعالیت میکند وگاه ازاوقات نیز پیروز میشود . فرض کنیم اکثریت برای آنکه از شر مخالفین رهائی یابد آنهارا ازجلسه خارج کند . آیاتصور میکنیداقلیت ساکت خواهد نشست ؟ بهیچ وجه . اقلیت کوشش خواهد کرد بانواع و اقسام راههای غیرعاقلانه ازقبیل عصبانی کردن وتبلیغ نمودن و کرشکنی کردن اکثریت، را فلج کند . ممکن است اعضای مهم اکثریت را تهدید نماید، آنها را متهم کند وناگزیر بخروج ازاکثریت نماید ممکن است نیرومندترین مغزهای اکثریت را باخود همدست نموده وجمعیت مستقل تازه‌ای تشکیل دهد (تفکیك) وبدینطریق نیرو وقدرت اکثریت رو به تحلیل نهد وباازدست دادن اعضای فعال خویش نتواند کاری ازپیش ببرد. درجنگ بین المللی اول متفقین برای نیل به پیروزی ناگزیر شدند همه منابع خودرا روی هم بریزند . ذهن انسانی نیز برای حصول موفقیت جز ایجاد هم آهنگی بین عناصر خود چاره دیگری ندارد . تنهاراندن فکری یاعقده‌ای ازصحنه ذهن آنراکاملا ازفعالیت باز نمیدارد .فعالیت یك عقده مغفول یارانده شده ممکن است بمراتب ازعقده‌ای که درقسمت خود آگاه وجدان وجود دارد وشخص صریحاً باآن مواجه میگردد خطرناکتر و خانه برانداز‌تر باشد . عقده های کوچك که ازصحنه وجدان رانده میشوند ممکن است مانند اقلیتی که ازصحنه اجتماع وسیاست رانده میشودقوای

اکثریت را درذهن بستوه آورد و آنرا ازهر گونه فعالیت وتلاشی بازدارد .

بی‌خوابی، کابوس، راه‌رفتن هنگام‌خواب وغیره ممکن است ناشی ازتمایلات تفکیك‌شده باشند. خوابهای‌ماغالباً تحقق‌تمایلات و آرزوهای عجیب و غریبی است که هنگام بیداری مورد مخالفت شدید وجدان ما قرارمیگیرند. حتی یك مرد روحانی متدین که هرگز عبادتش ترك نمیشود ممکن است خوابهای آشفته وزننده ومخالف اصول عفت وزهد ببیند، نه‌تنها تمایلات‌جنسی بلکه‌برخی ازشهوات پست ومکروه‌ماممکن است برعواطف ما چیره شده وایجاد عصبانیت نمایند و بمحض اینکه به سرچشمه اشکال‌دست یافتیم رفع آنها بسی سهل و آسان است. نارضایتی بدبختی، نگرانی‌وعصبانیت غالباً ناشی‌ازفعالیت عوامل‌تجزیه شده‌وپنهانی ذهن میباشند. دانش جوئی ناگهان ازنقصان تمرکز فکر وحافظه‌ضعیف خود شکایت میکند. نمره‌هایش همه خراب واسف انگیز است‌هنگامی که اورا آزمایش می کنیم مشاهده‌می کنیم اتفاقاً آنقدر مستعد و باهوش است که میتواند رتبه‌اول‌رادرمیان‌شاگردان حائز گردد. پس‌علت‌سکست ناگهانی اوچیست؟ اوصریحاً بمیل جسمانی وروحی شدید خود برای ازدواج بادختر دانشجوی هوس‌انگیزی که دوماه پیش بر حسب تصادف اورا دیده است‌پی‌نبرده‌است واینك فکر وخیال آن‌دختر وتعقیب‌جزئیات زندگی اوکاملا وی‌را ازتحصیل بازداشته است. غالب اوقات کودکانی راکه دارای استعداد ذهنی جالب توجهی می‌باشند برای آنکه نمیتوانند در تحصیل پیشرفت کنند به بیمارستان‌ما میآورند. پس‌از مختصرمطالعه درمی‌یابیم بدون آنکه‌خود آگاه‌باشند گرفتار کیفیات مبهم و نامعلوم‌جنسی

یاخواندن کلمات ورفتارهای عجیب وغریب که درعصبانیت و بیماریهای روحی مشاهده میشود ناشی از آنست که تمایلات نامعلوم وتفکیك شده میکوشند خویشتن را بقسمت خودآگاه ذهن رسانیده وخودرا راضی کنند .

نیوراستنی وحالات نگرانی

نیوراستنی یافرسودگی شدید عصبی بیشتر ناشی ازخستگی طاقت فرسائی است که براثر شکست هدفهای ذهنی در آدمی ایجاد میگردد علت آن خستگی و فرسودگی اعصاب نیست بلکه خستگی و ناراحتی تحمل ناپذیری است که ازعاطفه شدیدی تولیدمیگردد . بیمارانی که مبتلا باین مرض هستند چون از مسائل شخصی که منبع و کیفیت آن بر آنها نامعلوم است شکست میخورند طبعاً خودرا قادر به برابری باسایر مسائلی که مربوط بجهان خارج از آنهاست نمی یابند واز آنچه که از دوستان و خویشاوندان وحتی گاه ازاوقات ازپزشگان مساعدت وعلاقه ای نمی یابند منکوب وسرشکسته ازصحنه کاروعمل دوری جسته و گوشه عزلت و بدبختی میگزینند . پزشگانی که باچنین بیمارانی سر وکار دارند غالباً با ادای جمله ساده «شما هیچ نقصی ندارید» آنهارا ازمطب خودخارج میکنند این بیماران مادام که درحل مسائل مهم زندگی از طرف پدر ومادر یا دوستان خود مساعدتی بیابند پایداری میکنند لکن هنگامی که این مساعدت ازبین رفت بکلی ازصحنه عمل وزندگی دوری میجویند. همه ماجوانانی راکه درتمام مدت عمر خود تحت حمایت پدریامادر یاخویشاوندی قرار دارند وباصطلاح «لوس ونُنُر» بار آمده اند می شناسیم . آنها هنگامی که به مشکلی برخوردند قادر برفع آن نیستند و نمیدانند در برابر مشکلات همان واکنش های دوران کودکی را بکار برده اند. چون در زمان طفولیت

هرگونه تصمیمی را پدرشان بجای آنها گرفته است هنگامی بزرگ میشوند بسهولت درمقابل مشکلات گرفتار یأس و حرمان میگردند. آنها نمیتوانند دربرابر رنج والم ومحرومیت مقاومت نمایند و بمحض اینکه ناملایمتی دیدند زبان بشکایت میگشایند آنان بیش ازحد حساس هستندوتوجه خودرا بعوض آنکه بهفعالیت های روزانه معطوف دارند متوجه بدن خویش میسازند وهربار که بمشکلی برخوردند بدرون خویش متوسل میگردند وحتی حرکات معمولی جهاز هاضمه نیز برای آنها اهمیت خارق العاده می یابدوجای مسائل اصلی رامیگیرد و برای آنکه پیش خوداطمینان حاصل کنند که این حرکات عادی نیست دردها و ناراحتی های فرضی متعددی برای خود تصورمی کنند. جزئی ترین علائم بدنی کاملا مورد توجه آنان قرار میگیرد ودرپی داروهای جدید ازاین داروخانه بآن داروخانه روی میآورند و هرروز برای درمان درد خویش به کارشناسی جدید مراجعه مینمایند. همیشه جیبشان مملو ازفهرست داروهای مختلف است وازشرح ناراحتی های فرضی خود ازقبیل صداکردن مفاصل، گرفتگی قلب، درد معده ورنج عضلات خود لذت می برند. یك نکته جالب توجه آنست که بیمار درهمان حالی که با آب وتاب وغم وافسردگی شدیدی ازاین احساسات نامعلوم صحبت میکند، هرگاه شخصی درباره موضوع جالب توجهی هرقدر هم مبتذل باشد برای اوصحبت کند ناگهان لب خند میزند وچهره اش از هم میشکفد وحال آنکه هرگز دیده نشده است یك بیماری جسمانی چنین آثار خنده یافرحی درچهره ایجاد کند بطورکلی رفتار مبتلای به نیوراستنی سر تا پا کودکانه است وهرکسی که در خود چنین آثاری مشاهده کند میتواند بدون مراجعه به پزشک مطمئن باشد دوچار بیماری روحی

است . هرگاه شخصی احساس کند که آثار ناراحتی و شکایتش هنگام رفتن به سینما یا بازی ورق یا آمیزش با دوستان محو میشود باید چنین نتیجه بگیرد که بیماریش جسمانی نیست و بدون شبهه عوامل مجهولی دراوست که موجب پیدایش چنین واکنش هائی شده است .

یکی از بیماران ما مبتلا به نیوراستنی شدیدی بود . او آنقدر برای رهائی از این بیماری مبارزه نموده بود که جسماً بستوه آمده بود . هنگامی که بما مراجعه نمود یك فهرست طولانی از احساسات جسمانی و دردها ورنجهای مربوط بآنها همراه خود آورده بود وحال آنکه ازهمان معاینه اول معلوم شد تنها اشکال او وجود یك حس حقارت در نهاد اوست که بکلی از آن بی خبر است . پس از تحقیق دریافتیم بین تمایلات او از طرفی واستعدادوی برای ارضاء این تمایلات ازطرف دیگر عدم تناسب شدیدی وجود داردو برای اینکه این عدم تناسب را نادیده بگیرد بفعالیت‌های شدید ذهنی وفرهنگی واجتماعی ومذهبی پرداخته است وچون سرانجام ازاین مبارزه یك‌تنه وطاقت‌فرسا در مقابل عامل مجهولی (یعنی همان عدم تناسب بین آرزو واستعدادهای خود) بستوه آمده وسخت خسته شده شروع بعرض یك رشته ناراحتی‌های جسمانی برای خود نموده‌است وازآنجاکه هرچه بیشتر کوشیده کمتر نتیجه گرفته است از خودش متنفر گردیده و خویشتن را شخصی رنجورو ناقابل وبیچاره میداند پس‌ازآنکه اورا بر آن داشتیم واکنش های خودرا نسبت بمسائل زندگی مورد دقت بیشتری قرار دهد واستعدادهای خود را با مراقبت زیادتری درنظربگیرد وتناسب بین لیاقت و آرزوهای خویش را نادیده نینگارد، زندگی نوینی آغاز کرد و علائم نیوراستنی او بزودی زایل گردید .

شخص دیگری با ده‌ها نسخه وتوصیه پزشگان مختلف بما رجوع کرد و گفت هیچیك از این نسخه‌ها درد اورا دوا نکرده و آخرین کارشناسی که وی را معاینه کرده توصیه نموده است بیك پزشگ امراض روحی مراجعه کند. آنگاه او بتفصیل از رنجها وناراحتی‌های شدیدی، که در ناحیه آلات تناسلی احساس میکند سخن راند وچون بدقت او را معاینه کردیم معلوم شد کمترین بیماری جسمانی ندارد. چند دقیقه مذاکره بااو معلوم ساخت زنش فوق العاده شهوانی و از لحاظ جنسی پرولع است و او بطور آناگاه بیم آن دارد دیر یازود نتواند زن زیبایش را از لحاظ جنسی کاملا راضی کند. پس از آنکه او حقیقت را دریافت کلیه آثار بیماریهای جسمانیش زایل گردید.

حال نیوراستنی هنگامی در آدمی ایجاد میگردد که از یك مبارزه طولانی باخودش خسته شده باشد. این بیماری مانند برخی از اختلالات عصبی بطور ناگهانی بوجود نمیآید بلکه مراحل تدریجی دارد و کم کم بر روح آدمی چیره میشود و بسیاری از اوقات تنها هنگامی که بآخرین مرحله شدت رسید تشخیص آن میسر میشود. بیمار نیاز بقدرت برای حمله دارد ولی بیش از پیش خودرا در مقابل مشکلاتش ضعیف می‌یابد. مسائلی که پیوسته او را رنج میدهند غالباً مسائل حقیقی نیستند بلکه مسائل بدلی ومخصوصاً احساسات مربوط باعضای بدن میباشند.

این حال چگونه در آدمی بوجود میآید؟ مسلم شده است ترساندن و خشمناك کردن و کتك زدن حیوانات اختلالات جسمانی در آنها ایجاد میکند مثلا گربه‌ای را بنظر آورید که ازیك سگ پرخاشگری ترسیده است. آنچه‌ما بچشم می‌بینیم آنست که گربه خودرا جمع میکند وموهایش سیخ میایستد وهرگاه باو نزدیك‌تر باشیم چشمان منبسط اورا نیز می‌بینیم و

صدای پر وحشت اوراهم می‌شنویم. درانثنائی که ما فقط این آثار ظاهری را بچشم می‌بینیم در داخل بدن گربه هم اختلالاتی بمراتب شدیدتر از اختلال‌های ظاهری روی میدهد بدین معنی که قلب تندتر میزند. جریان خون سریعتر میشود وفشارخون هم بالاتر میرود. بر اثر طپش قلب خون بیشتری بعضلات میرسد تاهرگاه گربه ناگزیر بجنگیدن یافرار کردن شود قوه بیشتری داشته باشد. سرعت جریان خون نیز عضلات‌را چابک‌تر میکند. وخروج مواد زائدی‌را که براثر این فعالیت زیادی بوجود میآید تسهیل مینماید. تشدید فشارخون نه‌تنها دررساندن خون بعضلات واعضای مختلف بدن دراین مورد کمك بسزائی مینماید بلکه درعین‌حال‌خون بیشتری‌را به‌مغز که درآنجا باید تصمیم های‌سریعی گرفته‌شود میرساند. علاوه بر عواملی که ذکر کردیم برخی ازغدد بدن ترشحات خودرا بمیزان بیشتری درخون میریزند. ترشحات این غددرا درجان شناسی هرمون میگویند ونمونه آنها آدرنالینی است که ازغدد کوچکی که بالای کلیه ها قرار دارد تراوش می‌کند. درحقیقت ریزش همین ماده درخون ضربان‌قلب را تندتر، جریان خون‌را سریعتر وفشار خون‌را شدیدتر میکند وبنا براین یك‌دریچه اطمینان وياخط دفاعی دومی بمنظور تأمین این هدفهاست. گذشته از این اثبات شده است هرگاه ادرنالین در خون وجود داشته باشد خون زودتر بند میآید تا بدینطریق هرگاه حیوان بر اثر جنگ مجروح شد خون زیاد ازحد ازمیان نرود. آدرنالین درعین‌حال‌جگررا بر آن میدارد قند بیشتری در خون بریزد بطوریکه عضلات برای کار فوری خود غذای بیشتری داشته‌باشند. تنفس نیزسریع میشود وعلت این امرهم کاملاواضح‌است. حرکات معده وروده‌ها موقوف میشود بطوریکه

کلیه خون و نیروی حیوان ممکن است برای مواجهه باوضع خطرناکی بسیج گردد. سایر غدد نیز دراین تجهیزقوا شرکت میکنند. لازم بیادـ آوری نیست که برخی از این غده‌ها که ترشح داخلی دارندبرای‌مواجهه بابعضی ازموارد ضروری فوق العاده لازم میباشند.

ممکن است گفته شود انسان باگربه فرق بسیار دارد ودر جهان ماسگ ها و وجود ندارد ولی این ایراد وارد نیستزیرا انسان‌هم‌درست مانند حیوان دستخوش رنج وترس وخشم وسایر عواطف است وگاه از اوقات ما در معرض همان ترس های جسمانی قرار داریم وهمان واکنش هائی‌را که‌گربه ابراز میدارد نشان میدهیم وغالباً پس‌ازپایان‌ترس‌بعوض آنکه کاملا آرامش خویش‌را باز یابیم گرفتار آثار آن‌واکنش ها هستیم بیماری عصبانیت شدید[1] که براثر آن قلب بشدت میطپد، چشم سخت برق میزند، دستها میلرزد وبیمار دائماً خود را عصبانی ومنقلب احساس میکند ممکن است بهمین منوال پدیدآید این بیماران همواره چهره‌ای وحشت زده دارندگواینکه ممکن است همیشه‌احساس ترس نکنند. ما دراینجا دومورد راکه منتهی به‌پیدایش چنین‌حالی‌شده‌است نقل‌میکنیم: یکی‌ازآنها ناشی ارسرگذشت وحشت‌انگیزی براثر شکستن کشتی در دریه ورهائی ازخطراست ودیگری مولودیك‌حادثه دهشت‌انگیزاتومبیل.

ما بخانم بیماری برخوردیم که با شوهرش، یك‌افسر نیروی دریائی، هنگام شورش‌بومیان درجزیره (هایتی) سکونت‌داشت. روزی درداخل جزیره هنگامیکه وارد اطاق ناهارخوری گردید مارخطرناکی‌را دیدکه بزیر میز جسبیده‌است. چندساعت بعد درکمدی را بازکرد و با وحشت

[1] Hyperthyroidism

هرچه تمامتر رطیلی را مشاهده نمود که بطرف او پیش میآید . همانشب در جلو خانه او تیراندازی شدیدی روی داد ودرنتیجه آن دوچار وحشت زدگی عجیبی شد اورا برای معالجه بامریکا آوردند ومدت ششماه بکلی لال بود. غذا دهن نمیزد بطوریکه بوسیله آمپول باوغذا میرسانیدند وهر بار هم که او را از جای بلند میکردند بزمین میافتاد چنانکه گفتی پاهایش از آب ساخته شده است .

البته درست است اغلب ضربت‌های ناگهانی که ما درمرحله کنونی مدنیت تحمیل میکنیم باندازه وحشت گربه جسمانی وشدیدنیست باینهمه مسلم است عواطفی که این ضربتها درما ایجاد میکنند بمراتب از وحشت گربه نابود کننده‌تر وخانه‌براندازتر است . بشردرمقابل ضربت واحدی - حتی اگرهم خیلی شدید باشد، ازقبیل از دست‌دادن یگانه پسری میتواند نسبتاً بخوبی مقاومت کند .

ضربت‌های پی‌درپی و یك رنج عاطفه‌ای مداوم و طولانی است که بسهولت ما را از پای در میآورد . چنین عواطف شدید و نابودکننده‌ای ممکن‌است ناشی ازمبارزه طولانی بامشکلات ومسائلی باشد که ما از راه مستقیم با آنها مواجه نشده‌ایم .

ترس وخشم ونارضایتی وخجالت مداوم وبطورکلی هرعاطفه شدید دیگری ممکن‌است برشدت طپش قلب بیفزاید. در فعالیت غدد وحرکات روده اختلال حاصل نماید ودرست همان اثراتی‌را بوجود آورد که ترس در گربه ایجادمیکند. هر گاه این واکنش‌ها پدید آمدند ممکن است بوجود خود ادامه دهند حتی اگر منبع آنها از میان برود بدینطریق نگرانی در حالات ترس شدید و از دست دادن کنترول اعصاب ممکن است هرده

دامنگیر آدمی گردد . هرگاه ما در بحبوحه این تمدن طلائی و در این روزهائی که انواع واقسام وسائل برای تأمین راحتی و آرامش بشر بوجود آمده‌است دستخوش نگرانی و ترس و بیماریهای روحی گردیم جای شگفتی نیست زیرا تا احساس وعاطفه در آدمی وجود دارد اثرات آن نیز برقرار خواهد بود . دراین‌خصوص مثال ازاندازه خارج است .

ترس زنی رابنظر آورید که‌یقین دارد شوهرش دیگر باو علاقمند نیست و هرآن ممکن است اورا ترك گوید وحال آنکه اودرسنی‌است که نمیتواند بتنهائی زندگی‌خودرا تأمین کند یا نگرانی دختری‌را بنظر آورید که دچارعشق رسواکننده‌ای شده است . یاحال زنی‌راکه با وجود داشتن شوهروفرزند دل بمرد غیری بسته‌است . ترس مرد فقیروگرسنه‌ای راکه فرزندانش با ناشکیبائی‌هرچه تمامتر درانتظارش نشسته‌اند تا لقمه نانی برایشان بخانه آورد مجسم کنید. یا ترس مرد کثیرالاولادی را بخاطر آورید که پس‌ازسالیان درازخدمت وبدون داشتن هیچ ذخیره‌ای تهدید باخراج ازمؤسسه‌ای شده‌است. ازاین‌قبیل مواردکه‌ایجاد نگرانی‌میکند زیاداست . در این نوع واکنش، شخص همچنان برای تسلط برنگرانی و ترس خود مبارزه میکند لکن هرگاه این واکنش و احساسات مدت زیادی‌دوام‌یابد شخص‌بتدریج قدرت مبارزه خودرا ازدست‌میدهد ودنیارا تنها محدود باحساسات خویش مییابد و برای خود پیوسته امراضی تصور کرده‌و نزد پزشك ازطپش قلب ، ضعف ، تنگ نفس ، احساس برودت ، سنگینی واختلال جهازهاضمه شکایت میبرد و برای رفع این‌علائم ازدکتر دارو میخواهد البته مسلم است که دارو اگر حال بیمار را بدتر نکند

چگونه این علائم در بدن پدید آمده است و بکوشد واکنش‌ها و عادات نوینی را جایگزین واکنش‌ها و عادات سابق نماید. قهرمانی که خود را برای مسابقه بزرگی آماده میکند در آغاز، طپش قلب و تنگی نفس و سنگینی یعنی همان علائم نیوراستنی را احساس میکند لکن بر اثر تمرین و عمل و معتادشدن بعادات جدید بر همه این نواقص فائق میآید. نه دهم اشخاصی هم که عصبانی هستند و برای معالجه بدکتر مراجعه میکنند احتیاج به تمرین دارند و نه‌دارو. بااینهمه باید تأئید کرد هنگامی میگوئیم شخصی عصبانی است و یا اینکه ازیك حال عصبی رنج میبرد و یامبتلا بیك بیماری غیر جسمانی است منظورمان آن نیست که ناراحتی اوفرضی و یا غیرموجود است بلکه برعکس غالباً این ناراحتی‌ها و رنجها بمراتب از عوارض بیماریهای جسمانی دردناکتر و خطرناکتر است.

هیستری

منبع هیستری نیز تا اندازه زیاد شباهت باساس نیوراستنی دارد با اینهمه چگونگی وواکنش هیستری با نیوراستنی کاملا متفاوت است. در هیستری بیمار بعوض آنکه سرگرم احساسات وخستگی ونگرانی وحال خود باشد، خودرا بطور کلی فاقد حس میداند.

شخص نیوراستنیك شکایت میکند که پس ازچنددقیقه مطالعه چشمانش سیاهی میرود ونقطه‌های سیاهی درمقابل دیدگان خویش مشاهده میکند وحال آنکه هیستریك مدعی است اساساً نمی‌بیند. نیوراستنیك شکایت دارد که صدا گوشش را میآزارد و هرگونه صدائی رنجش میدهد وحال آنکه هیستریك مدعی است که اساساً نمیشنود. نیوراستنیك ازاینکه گاهی در گوشش صدائی میشنود (اشخاص عادی هم براثرجریان خون درگوش

چنین صدائی را گاهی میشنوند) نگران است و حال آنکه هیستریك ناراحتیهای خودرا حتی المقدور بزرگ کرده و بآنها جنبه جسمانی میبخشد. او مدعی است که دستش اساساً حرکت نمیکند مانند پرستار کار آموزی که چون دستور یافت کف اطاق عمل را که خونین بود پاك کند احساس کرد دستش حرکت نمیکند.

درمرض هیستری پا فرمان ذهن خودآگاه را اجرا نمیکند مانند سربازی که بمحض دریافت فرمان حمله پاهایش فلج شد یاسربازی که بمحض استماع نالههای جگرخراش دوست زخمی خود کر گردید. علائم هیستری بمراتب از آثار نیوراستنی واضحتر ومشخصتر است. نیوراستنیك پیوسته احساس طپش قلب و تنگ نفس و ناراحتی سینه میکند و شایدهم گاهی احساس نگرانی نماید. در جائی که نیوراستنیك احساس خفگی میکند هیستریك بی مقدمه بیهوش میشود. در هرصورت هر کسیکه اشکالات خودرا تبدیل بعجز جسمانی نماید واکنش هیستریکی ابراز میدارد.

فلج، بیهوشی، سرگیجه، حملههای قلبی بی اساس اینها همه ازعلائم هیستری هستند. هیستریك درباره مسائل ومشکلات خود روشنتر ومثبتتر از نیوراستنیك صحبت میکند. اوعجز خودرا بمنزله یك کیفیت مجزا ومستقل میداند که از کنترول ومسئولیت خودش خارج است. نیوراستنیك پرحرف است لکن علائم ظاهری بدن خودرا بیشتر بعوامل درونی نسبت میدهد و حال آنکه نیوراستنیك بیشتر درون گر است. هنگام معاینه، مسائل ومشکلات هیستریك را خیلی آسانتر ازاشکالات نیوراستنیك میتوان تشخیص داد و حل کرد. پرستار کارآموزی که در بالا باو اشاره کردیم برای آن ناگهان مبتلا به فلج دست میشود که بطور ناآگاه از کار پاك کردن کف اطاق متنفر

میشود وازمشاهده خون روحش طغیان میکند . سرباز نه تنها ممکن است از کشتن متنفر باشد بلکه بین غریزه حب ذات او ووظیفه کشتن کشمکش شدیدی روی دهد که تنها فلج اورا ازپیشرفت رهائی بخشد .

دربسیاری ازموارد، ازهر کدام ازما ممکن است حرکات هیستریك سربزند. مانندکودکی که سردردرا برای فراراز آموزشگاه بهانه میکند، دختری که گریه راسر میدهدتااراده اش را بردوستانش تحمیل کند، بازرگانی که باجاروجنجال وعصبانیت تصنعی مبلغی تخفیف میگیرد، زنی که باتمارض محبت شوهرش را بخود جلب میکند .

اکنون باید باین نکته مهم توجه نمود که چگونه ما درمی یابیم عجزی هیستریك است یا جسمانی و یاچگونه ما میتوانیم تشخیص دهیم افکار وعواطف وتمایلات تفکیك شده مورث این عجز میباشند ؟ نخست اینکه بازوئی که مبتلا بفلج حمله است براثرتحریك برقی منقبض میشود و حال آنکه هرگاه فلج براثر بیماری جسمانی عصب بوجود آمده باشد براثر تحریك برقی منقبض نمیشود. شخصی که براثر حمله قادر بتکلم نباشد میتواند سرفه کند ولی شخصی که براثربیماری اعصاب حنجره لال شده باشد نمیتواند سرفه کند. مثلا یك بیمار مبتلا بحمله که نابینا باشد ممکن است انگشتی که درمیدان دید او واقع است تشخیص ندهد لکن هرگاه کبریتی را بهمان حال درمقابلش نگاهدارند دوچار تشنج میشود . برای تشخیص اینکه آیا عجزی جسمانی یا روحی است راههای بیشماری وجود دارد . هربارکه ما مواجه با علائم هیستریك میشویم باید از خود اینطور سؤال کنیم : «چه مشکلی بوده است که باین طرز موقتی و تأثر انگیز حل گردیده است: چگونه این عجزازاین مشکل پدید آمده است؟»

هرگاه ما بتوانیم پاسخ این سئوالات را بیابیم قدم بزرگی در راه کمك به‌بیمار برداشته‌ایم. سربازانی که دارای چنین آثاری بودند بمحض اینکه اوضاع و احوالشان روشن میشد بهبودی مییافتند. غالباً با خارج کردن بیماران از میدان کار میتوان بسهولت آنهارا معالجه کرد. عقیده اکثر روان‌پزشگان آنست سربازانی که دوچار حال نگرانی وحمله شده بودند آنهائی بودند که هرگز بصراحت مواجه با مسئله ترس نگردیده ویاآنرا ندیده گرفته‌بودند یعنی‌درحقیقت کوشیده‌بودند ترس‌را درخارج ازقسمت خودآگاه ذهن‌خویش ودور ازحیطه دقت خود قراردهند. آنها کوشیده بودند خود را قانع کنند که نترسیده‌اند. عقده را ازخود رانده بودند لکن آنرا نابودنکرده‌بودند چنانچه هیچ اکثریتی نمیتواند باتوپ و تشر اقلیتی‌را نابود کند. کسانیکه اعتراف نموده بودند که ترسیده‌اند و کوششی در راه ندیده گرفتن این‌ترس مبذول نداشته‌بودند کمتر گرفتار هیستری شده بودند.

بیماریهای‌عصبی کار نیز متعلق بهمین‌طبقه‌از کیفیات هستند شخصی که دیگر بنوشتن‌قادر نیست، یااینکه نوشتن برای‌وی‌بسیاردردناك‌است(درواقع برای اینکه بعللی نوشتن را دوست ندارد) هنوز میتواند انگشتانش‌را برای نواختن پیانو یا بازی کردن ورق یا خوردن (که کارهائی برای او لذت‌انگیزتر از نوشتن هستند) بکاربرد. کسانیکه از مقام شامخی پائین آورده شده‌اند و یا آنکه از محیط دوستانه و جالب‌توجهی بیك محیط خصومت آمیزوبیگانه انتقال یافته‌اند بآسانی دچاراین‌اشکالات میشوند.

در جنگ بین‌المللی اخیر بسیاری از مهاجرین آلمانی و یهودی مبتلا باین بیماریهای روحی دشوار گردیدند. حال آنها شبیه بکودکی

است که میگوید نمیتواند بار زغالی را حمل کند برای آنکه از حد توانائی
او خارج است و حال آنکه درحقیقت علت خودداری وی ازحمل بار اکراه
او از این کار یا میل بابراز اعتراض وشکایت خویش در مقابل یك بیعدالتی
است. بسیاری از این مهاجرین بوسیله علائم بدنی اعتراض خویش را علیه
بیعدالتی های دشمنان خود ابراز میداشتند. همچنین بسیاری از اشخاص
عمداً بخود آسیبی میرسانند تا از کمپانیهای بیمه حق بیشتری دریافت دارند

باری هیستری و نیوراستنی اگر چه درظاهر و چگونگی تأثیر باهم
اختلاف دارند، بااینهمه دارای هدف یکسانی میباشند بدین معنی که هدف
هردو حمایت شخص درمقابل یك خطر خارجی ورهائی بخشیدن او از یك
وضع تحمل ناپذیر است ولی بدبختانه میکوشند این حمایت را بدون موافقت
خود شخص وجامعه انجام دهند. هیستری بطور موقت در منظور خود
موفقیت کامل کسب میکند و نیوراستنی موفقیت نسبی

از این فصل میتوان یك نتیجه اخلاقی بزرگ گرفت. جامعه بندرت
به بیمار اجازه میدهد علائم بیماری خودرا بهمان حال نگهدارد. گذشته
ازاین خود بیمار جداً میل دارد بهبودی یابد ولی متأسفانه بهبودی از
این بیماری کار بسیار دشواری میباشد ورهائی بخشیدن بیمار ازاین علل
کاری دشوارتر ودراکثر موارد ممتنع. بنابراین بهترین راه تولید مصونیت
در آدمی علیه این بیماریهای جانکاه تنها علم بعواطف وچگونگی آنها
است ودر اینجاست که میتوان بمسئولیت بزرگ زمامداران یك کشور
ومتصدیان امور فرهنگی و بهداشتی در آگاه کردن افراد از چگونگی
کار ذهن ورموز عواطف پی برد.

انتقال عواطف

« دراین فصل این مسئله تحلیل خواهد
« شد که چگونه می توانیم کشمکش ها و
« ناراحتی های ذهنی را ازوجدان بجای
« دیگر منتقل کنیم؟ اگرچه این ناراحتی ها
« بار دیگر بصورت کیفیات بی آزاری در
« ذهن عرض اندام میکنند باانیهمه نقاط
« حساس بیشماری درذهن باقی میگذارند.
« محسنات ومضرات سمبولیسم نیز دراین
فصل بمیان خواهد آمد.

اینک ما می توانیم بمطالعه یکدسته ازعوامل روانشناسی که ممکن است مارادررهائی از کشمکش های ذهنی نامطلوب رهائی بخشند بپردازیم. این عوامل عبارتند از انتقال [۱]، تعویض [۲] وسمبولیسم [۳].

هر گاه سنگی را درمیان ظرفی مملو از آب بیندازیم قسمتی از آب لبریز میشود (منتقل به بیرون میگردد) سنگ جای آب منتقل رامیگیرد

---

(۱) Displacement (۲) Substitution (۳) Symbolism

(تعویض) و بالاخره سنگ بجای آب وانمود میشود (سمبول آب میگردد) در آزمایشگاه میتوان باحیوانات ازاین لحاظ آزمایش‌های جالب‌توجهی نمود. هرگاه شماغذائی به‌سگی نشان‌دهید بذاق اوشروع بجریان‌میکند وشما میتوانید میزان‌جریان‌بذاق‌را معلوم کنید. هرگاه درهمان‌اثنائیکه غذارا باو نشان میدهید زنگی هم مرتباً صدا درآید پس ازچند لحظه درصورتیکه تنها زنگ صدا کند وغذا کاملا ازمقابل دیدگان او دورشود باز هم جریان بذاق همچنان ادامه خواهد داشت. زنگ وصدارا نیز میتوان بهمین شکل بکار برد وروانشناسان در این مورد بآزمایشهای بیشماری پرداخته‌اند.

واکنش های روانشناسی شرطی

دانشمندان عقیده دارندکه بیشتر معلومات ما بهمین طریق کسب میگردد. مثلا پس‌ازمدتی مطالعه‌یاتدریس‌هنگامیکه کسی بگویده ۱۸۱ مابیدرنگ بیاد جنگ واترلو می‌افتیم. هربارکسی نام شیرین را بزبان آوردمابفرهاد فکرمیکنیم وهرکس بگوید دوودوتا بچهارمی‌اندیشیم. تحصیل وتربیت نیز بهمین طریق صورت می گیرد. یك‌قطعه نان قندی را بدست میگیرند وبه سگ تعلیم میدهند برای بدست آوردن آن دست خودرا بلندکند. پس‌از مدتی که سگ باین‌کار عادت کرد کافی است تنها دست‌را بدون نان قندی بلند کرد تا او هم دست خودرا بلند کند. اسب یاد میگیرد هربار که سوار بااوصحبت میکند وبشلاق اورالمس‌مینماید چهارنعل راه برودوبعداً تنها صحبت کردن کافی است تا اوراوادار بانجام وظیفه نماید. شستن دست قبل از صرف نهار و شام موجب‌رضایت و خوشوقتی پدر ومادر میگرددودستهای کثیف موجب نارضایتی وشایدهم

تنبیه میشود وبهمین جهت بچه برای راضی کردن پدر ومادر خود دست خودرا میشوید وطولی نمیکشد که عادت باین کار میکند و خـود بخود دستهای خویش رامیشوید. نخست یك محرك مورد استفاده قرارمیگیرد. وبیدرنگ واکنش ایجاد میکند وسپس شئی بامحرك دیگری که معمولاً تولید واکنشی شبیه به واکنش اولی نمیکند مورد استفاده واقع میشود. آنگاه عمداً محرك اولی کنار گذاشته میشود ومشاهده میگردد که بمحض بکار انداختن محرك دومی واکنش اولی پدید میآید. بطور کلی غالب واکنش‌های عجیب وغریب عصبی ناشی ازیك کیفیت نفسانی ساده است. مثلا یکی ازسربازان قدیمی از بوته خار سخت می‌ترسدوحتی‌المقدور از بوته های خار دوری میگزیند. پس ازتحقیق وتحلیل‌دقیق معلوم میشود که هنگام جنگ هر بار که در زیر بوته خار بمنظور استتار از حملات دشمن پنهان میشده ترس شدیدی در دل‌احساس میکرده است و اکنون باآنکه خاطرات جنگ‌را فراموش کرده اثر آن ترس درذهنش‌باقی‌مانده است. سرباز دیگری نمیتواند دراتوبوس برقی سوار شود زیـرا بمحض اینکه سوار آن میشود در خود وحشت عجیبی احساس میکند. پس‌از تحقیق معلوم میشود که صدای تماس اتوبوس بـا سیم برق در گوش او مانند صدای گلوله درموقع جنگ اثرمیکند. مرد مشهوری شبی دریك اجتماع بزرگ درحالیکه یکی‌ازمیهمانان پشت پیانو ننشسته.ویك‌تصنیف دریائیان را می‌نواخت ناگهان‌استفراغ کرد وازفرط خجالت ناگزیر بفرار ازمیان میهمان گردید. پس ازتحقیق معلوم شد که چند سال‌پیش هنگام مسافرت باکشتی سخت حالش بهم‌خورده وازفرط استفراغ جـانش بلب رسیده بود ودراین‌اثناء یکی‌ازملوانان‌بایك‌پیانو کهنه‌همان‌تصنیف‌دریائیان

را که آن شب موجب استفراغ او گردید می نواخت وحال آنکه او بکلی این حادثه را فراموش کرده بود . بعبارت دیگر اشیاء معمولی وبی ضرر از قبیل بوته خار واتوبوس برقی وتصنیف ایجاد واکنش های غیر معمولی میکند چنانچه صدای زنگ تنها درحال عادی بذاق سگ را تحریک نمی کند .

درباره این عدم هم آهنگی عواطف وافکار واشیاء مثلهای بیشماری درزندگی روزانه می توان ذکر کرد . جوئز ازجگر متنفر است وپس از تحقیق معلوم میشود هنگام کودکی اورا مجبور میکردهاند بر خلاف میلش جگر بخورد وبراثر این اجبار چند بار بیمار شده است . خانمی هربار که گل سرخی مشاهده میکند حالتش بهم میخورد . علت این اشمئزاز خاطره یك عاطفه نامطلوبی است که گل سرخ درآن اثر فراوان داشته است. اسمیت ازدرخت مخصوصی متنفر است وپس از تفکر بیاد میآورد که هنگام کودکی پاهای اورا باشاخه همان نوع درخت فلك میکردند .

در بیمارستانهای ما بسیاری از بیماران هستند که علت اساسی بیماریشان عدم ارتباط عاقلانه بین اشیاء وافکار و عواطف است . بانوئی که دندانش را بدپر کردهاند درد شدیدی دارد او درعین حال بسیار افسرده است واحساس میکند که مرتکب گناهی شده وخدا از او برگشته است . این دو احساس توأم پیش میرود تا اینکه بیمار سرانجام اطمینان حاصل میکند درد علامت خشم الهی ویك نوع کیفری است که باید تحمل کند . این عقده عاطفهای طوری باحساس گناهکاری مرتبط میشود که بتدریج برای او تولید یك رشته افکار عجیب وغریب میکند .

مردی دارای افکار پلیدی است، افکاری که اظهار آن در یك جتمع

محترم بهیچ روی شایسته نیست . در همان اثناء ناگهان دوچار سر درد مختصری میشود. باآنکه این دوتجربه کمترین ارتباطی بیکدیگر ندارند احساسات جسمانی را بمنزله مظهر افکار ناپسند خود تلقی میکند بطوریکه هربار دوچار سردرد میشود، افکار زشت و ناراحت کننده‌ای دروی ایجاد میگردد واو دردسر خودرا بمنزله تنبیهی برای کج فکر کردن تلقی میکند. تنها ارتباط بین دو ناراحتی آنست که باهم دروجدان ظاهر میشوند درست مانند دواتوموبیل که دریك موقع به یك چهارراهی میرسند .

این مثالها بخوبی نشان میدهد هرگاه اجازه دهیم عاطفه‌ای چنان برما چیره شود که هرگونه فکر وعملی را درهم نوردد خودرا باچه خطراتی مواجه میسازیم گذشته ازاین بطور کلی همواره مراقب احساسات بدنی بودن حتی درموردیکه آدمی بیمار باشد کار ناپسند وزیان بخشی است چه رسد بهنگامی که اساساً بیماری جسمانی وجود نداشته باشد. بسیاری از بیماران درباره احساسات ناراحت کننده وعجیبی که در ناحیه آلات تناسلی خود احساس میکنند به‌پزشك مراجعه مینمایند و از او برای درد های حیرت‌انگیز خود درمان میخواهند و حال آنکه بیشتر این احساسات ازمسائل حل نشده جنسی ریشه میگیرند . زنان مذهبی و پاك طینت ممکن است باارتباط دادن احساسات و ناراحتی های آلات تناسلی خود باتمایلات نامشروع ومخالف اخلاقی که‌میخواهند جداازبروز آنهاجلوگیری نمایند احساس رنج والم شدیدی نمایند . بنا براین می‌توان گفت که در این موارد محرك یك عقده یا عاطفه ناپسندی را بیدار کرده است وبرای رعایت بهداشت ذهن، باید کاملا مراقب باشیم که درچنین مواردی از ایجاد چنین ارتباطهائی خودداری کنیم واگرهم چنین ارتباطهائی بوجود آورده‌ایم

آنهارا بزودی قطع نمائیم، قسمت اعظم افکار ناراحت کننده از کیفیتی که شرح دادیم سرچشمه می گیرد.

سمبولیسم

باپیشرفت روز افزون زبان، آدمی بیش ازبیش بجای اشیاء کلمات بکار می برد. هر گاه بخواهیم موضوعی را مورد بحث قراردهیم کلمه‌ای بکار می بریم که آنرا در ذهن مجسم کند. کودکان قبل از آنکه قادر بتکلم گردند وزبان بیاموزند یك مرحله تکاملی راطی میکنند وهربار که باچیزی کاردارند ومیخواهند آنرا بدست آورند یاباشاره آنرا نشان میدهند ویااینکه آنرا خود برمیدارند وبدینطریق مقدار زیادی وقت وکوشش راضایع میکنند. براثر پیشرفت زبان، کلمات بما اجازه میدهند که دنیا ومتعلقات آنرا درمقابل دیدگان ذهن مجسم سازیم. درپرتو بکار بردن کلمات مامی توانیم بدون خارج شدن ازاطاق خودباتفاق دوستان خویش دور دنیا بگردیم همچنانکه دربازیهای عادی کودکان می توان خط سیر کشتی های بزرگرا دور دنیا تعقیب کرد. بنا براین کلمات بعنوان سمبول یامظهر افکار واشیاء بکار برده میشوند. همچنین میتوان اشیاء را بعنوان مظهر افکار واحساسات وتمایلات بکار برد و بدینطریق مامی توانیم در اظهار افکار ومفهومهای خود رعایت صرفجوئی کامل بنمائیم.

پرچم سمبول یامظهر وطن پرستی است ودرجشنهای ملی بجای کلمه «میهن پرستی» غالباً کلمه «پرچم» را بکار می برند هر دو کلمه که یکی اسم ذات ودیگری اسم معنی است درما احساسات شور وهیجان وغرور وافتخار واراده برای انجام کارهای گرانبها ایجادمیکنند. همچنین تأثرات ذهنی ازاحساساتی که درما براثر مشاهده یك منظره غمین برسته

بوجود آمده و یا خاطرات اقدامات بزرگ و تهور آمیز گذشتگان که در ذهن ما نقش بسته سرچشمه می گیرد و هر بار که کلمه «پرچم» یا «میهن پرستی» ادا میشود این احساسات درما بوجود می آید . تنها دیدن خود پرچم ممکن است این احساسات را درما بیدار کند و بدینطریق مشاهده میکنیم که کلمات یا سمبول ها تاچه اندازه درفعالیت ذهنی وجسمانی ماصرفجوئی میکنند . ذکر چندجمله کافی بود تاما بطور کلی نشان دهیم منظورمان از پرچم ومیهن پرستی چیست وما بطور اختصار باحساسات وافکاری که در ذهن هرشخصی بهنگام دیدن پرچم یا شنیدن کلمه « میهن پرستی » بوجود میآید اشاره نمودیم. بدینطریق اشیاء نمونه (سمبول) یا کلمات ، معانی مختلفی را دربردارند .

آثار هنری بیشتر اهمیت خودرا بمعنی ومفهوم بزرگی که مجسم میکنند مدیون میباشند مانند ارك دوتریومف پاریس ومجسمه آزادی نیویورك وغیره .

این آثار بمناسبت ایده ال یامفهومی که مجسم مینمایندتاابدجاودان خواهند ماند . هرکسی مجسمه وردن راکه رودن بوجود آورده است مشاهده کرده باشد ممکن نیست آنرا فراموش کند . این مجسمه مظهر شدیدترین درجه خشم وغضب انسانی است که ازترس و نومیدی بوجود آمده است . درهنر، قیافه های مختلف مظهر حالات ذهنی میباشند. اقوام اولیه زبانرا بعنوان سمبول بکار می بردند حتی درزبان چینی امروز که دوره تکامل خودرا کاملا طی کرده است هنوز برای مجسم کردن افکار واشیاء کلمات مصور بکار می برند و آثار سمبولیسم اولیه کاملا در این کلمات هویداست. مثلا بخوبی میتوان دید کلمه ای که برای تجسم ادب

واحترام فرزندی بکار رفته است ازعکس کودکی که بپای مرد کهن‌سالی افتاده اقتباس گردیده‌است. کلمه «صلح» زنی است که زیر سقفی قراردارد. مظهر «خاور» خورشیدی است که ازپشت درختی می‌تابد. دودرخت که درکنار هم قرار گرفته‌اند «بیشه» یا «جنگل» رامجسم میکنند. تصویری که زنی وکودکی را درکنار یکدیگر نشان دهد «خوبی» رامعنی میدهد درمذاهب قدیم سمبول نقش بزرگی بازی میکند. حتی درکارهای روزانه وتفریح وزندگی عشقی ماسمبول نقش بزرگی ایفا مینماید. چاک با آنکه بخودی خود کاغذی بیش نیست بااینهمه چون جانشین پول است مورد قبول همه قرار می‌گیرد عاشق باالتماس یکدستمال ویا چند تار مو را بعنوان نمونه‌ای ازمعشوق می‌گیرد. یك حلقه کوچك سمبول آنست که زنی ومردی برای همیشه شریك زندگی یکدیگر شده‌اند.

حرکات ورفتار آدمی نیز هرکدام سمبول یامظهر چیزی هستند که خود آدمی درست از آن آگاهی ندارد ومی‌توان گفت این حرکات دارای جنبه ناآگاه میباشند. بااندکی دقت وتوجه میتوان برخی ازحالات ذهن را درحرکات واطوار اشخاص دید. یك برون گرای مطمئن ومتکی به نفس باسینه فراخ وعضلات نیرومند وغرور ذاتی با شما مواجه میشود وحال آنکه درون گرای مردد باسینه فرورفته وقدمهای سست بشما نزدیك میشود ومقصود خویش را نمیتواند مجسم کند.

لباس مانیز مظهر حال ذهنی ماست. شخص مطمئنی که موقعیتش ازهر حیث تأمین است زیاد بلباس پوشیدن خود اهمیت نمیدهد. همان بی‌قیدی وآزادی درلباس پوشیدن ممکن است مظهر یك شخصیت لاابالی وبی‌قید بزندگی وخیال باف باشد ازطرف دیگر لباس تمیز منظم ودقیق

نشانه شخصیت کسی است که هنوز بمقام دلخواه خود نرسیده است این کمال خارجی ممکن است یك کوشش ناآگاه بـرای رفع نقص داخلـی باشد . طرز تکلم ورفتار نیز ممکن است تااندازه‌ای مظهر حالات ذهنی اشخاص بشمار رود .

حتی ممکن است ماقدم ازدائره حرکات ورفتار در ایـن خصوص بیرون نهاده وداخل مرحله کارهای عادی شویم . دراینجا نیز بسیاری از عادات کوچك‌ما ممکن‌است مظهر چیزهائی باشد که ماخود از آنها آگاه نیستیم . فی‌المثل افراط درشستن بدن ممکن است نشانه یك میل‌طبیعی برای‌پاکیزه بودن باشد . ازطرف دیگر ممکن‌است مظهر جهدی بـرای پاك کردن‌ذهن ازبرخی ناپلیدیهاباشد که شخص ازوجود آنها آگاه‌نیست ویا میل ندارد آگاه باشد .

برخی ازاشخاص درامور روزانه دقت‌را ازاندازه خارج میکنند . قبل‌از خواب برای چندمین بار در وپنجره را با مراقبت شدید مینگرند تامطمئن شوند آیا بخوبی بسته شده است یاخیر؟. مراقبت واحتیاط‌خارج ازحد نشانه ترس ویا ارتکاب گناهی است که ماکاملا ازوجود آن درخود بی‌خبر هستیم . خودداری‌ازبرخی اقدامات وکارهای عادی نیزهمین‌جنبه را دارد . یك شخص تحصیل کرده وموقر را می‌شناختیم که از هرگونـه اشاره‌ای به‌رقم ۱۳ هراسناك بود . او در سیزدهم هرماه از خانه خـارج نمیشد . هنگام راه رفتن بمحض اینکه بقدم سیزدهم میرسید دو قدمـی گام برمیداشت . همچنین هنگام بالارفتن ازپله ها پله سیزدهم را جـا میگذاشت موقع‌محاسبه میکوشید طوری‌حساب کند که احتیاج‌باستعمال رقم ۱۳ ومشتقات آنرانداشته باشد . ازخیابانی که درآگهی های‌تبلیغاتی

آن رقم ۱۳ جلب توجه میکرد عبور نمی‌نمودوبدینطریق زندگی خودرا بکلی تباه کرده بود و خودش نیز نمیتوانست بگوید چرا مجبور است اینطور عمل کند ؟ پس از تحقیق دقیق معلوم شد این عادت ناپسند ناشی ازیك تجربه دوران کودکی بوده است بدین معنی که وی بایك نوکر ابله وخرافاتی خانه پدر خویش ارتباط جنسی داشته است . زنی از کثافت وحشت عجیبی داشت وهمواره ازاین لحاظ رنج میبرد که ممکن است از راه ناپاکی دیگران را مبتلا به بیماری کند. پس از تحقیق معلوم شد که کثافت بنظر او بیماریهای آمیزشی است که خود روزی گرفتار آن بوده است . پیرزنی بگربه علاقه فراوان دارد ودر تربیت گربه سعی بسیار مبذول میدارد و بدینطریق غریزه مادری خویش را ارضاء میکند. بنابراین ما مشاهده می کنیم بسیاری از کارهای مفید و همچنین بسیاری از کارهای ناپسند و بیهوده ازسمبولیسم سرچشمه میگیرد .

بدیهی است سمبولیسم نه تنها درزندگی مایه صرفجوئی کامل میشود بلکه بارزش ولطف زندگی می‌افزاید لکن باید مراقب بود که از حد معین تجاوز نکند . بدون شعر واحساسات که تنها بوسیله سمبول مجسم میگردند زندگی بیفروغ وملالت بارخواهد شد لکن افراط درسمبولیسم منتهی به سوء تفاهم وناپایداری خواهد گردید ودر بعضی ازموارد به تشتت ونگرانی های روحی که دربرخی از بیماران روانی مشاهده میگردد منجر خواهد شد .

خطرات انتقال عواطف و تفکیک

سمبولیسم چنان عامل مهمی درزندگی روزمره ما بشمار میرود که جا دارد مورد توجه کامل قرار گیرد . ممکن است ما بطور ناآگاه ز ن

برای تشدید دردهای خویش الهام گیریم و همچنین ممکن است بطور خودآگاه آنرا برای تقویت سلامتی ذهن خود بکار بندیم. نمونه اول کسی است که دست بکارهای بی‌اساس وعبثی میزند. مانند زنی که‌روزی سی، چهل یاپنجاه بار وحتی صدبار دست خودرا می‌شوید ونه‌تنهاهمواره احساس ناراحتی میکند بلکه مقدار زیادی ازوقت و انـرژی خویش را بیهوده بهدر میدهد. یابازرگانی را مشاهده میکنید که قبل ازخواب باید کلیه کارهای خودرا منظم نموده وتکلیف هرپرونده‌ای را معلوم کرده‌باشد زیرا درغیر اینصورت ازفرط نگرانی تابامداد خواب بچشمانش نخواهد رفت. هنگامیکه کار باینجا کشید باید چنین نتیجه گرفت که شخص برده سمبولهای خود می‌باشد وناگزیر است بفرمان آنها باین سوی و آن‌سوی کشیده شود وبرای رهائی ازاین بردگی باید بتدریج سعی کرد به معنی نهائی هرسمبول پی‌برد ودرعاداتی که سخت درنهادما ریشه گرفته‌اند تجدید نظر نمود. چقدر خوب است قبل ازآنکه سمبول اینسان بر آدمی چیره گردد ازشدت آن کاسته شود.

شاید بتوان گفت هریك ازافراد بشر بت‌عجیب وغریبی دارد که‌در راه خدمت بآن فداکاری فراوان میکند. درهمه ما حتی درروشنفکرترین ما برخی هدفهای حیرت انگیز که گمان میرود بقیمانده آثار موروثی دورانهای قبل‌ازتاریخ‌وظلمت است وجود داردوهر گاه بحد افراط نرسند عادی وبی‌آزار بشمار میروند لکن افراط درتوجه بآنها خطر زیاد دارد چنانچه مردی که هنگام صحبت ازدیگران چوب را لمس «میکند» ویا آنکه ازراه رفتن درزیر نردبان اکراه دارد ویا اینکه حاضر نمیشود از یك جعبه کبریت سه کبریت را پشت‌سرهم آتش زند ممکن است این‌عادات

خرافاتی ناچیز را بدون بیم از اینکه درذهنش اثر نامطلوبی داشته بشد ادامه‌دهد.

سمبولیسم درعین حال فوائد بیشماری دارد . ما ممکن است آنرا بمنزلـه کوشش برای پایان بخشیدن بیك حال عاطفـه‌ای نامطلوبی تلقی نمائیم . شخص ممکن است روزرا دراداره با نهایت عصبانیت و ناراحتی بسر برده و خود را فوق العاده مأیوس بیابد و با اینهمه بـروی خود نیاورد و با شانه های فراخ وقیافه متبسم داخل خانه شودو آهنگ طرب انگیزی را زمزمه کند وبامحبت بیشتری بازن وفرزندان خویش مواجه گردد . فراخ کردن‌شانه، آهنگ خوش زمزمه کردن. ابراز محبت بیشتر به زن وفرزند نشانه وسمبول طبع خوش است . این عـلائم خود تولید نشاطمی کنند وکسیکه خودرا خوش وانمود کند بتدریج احساس خوشی خواهد کرد . یازنی ازکارهای خانه داری ومراقبت بچه ها بستوه میآید بعوض آنکه خودرا بدست یأس بسپارد بایکی ازدوستان بخرید میرود وخودرا مشغول می کند وکلاه تـازه‌ای میخرد ورنج کسالـت را بکلـی فراموش می‌نماید . تغییر صحنه فعالیت،چانه زدن‌بادوستان‌مخصوصاً خرید یك کلاه تازه نشانه آنستکه زندگی تمامش خسته‌کننده نیست و ب استمداد ازاین سمبول ها مشاهده می کندکه حالش بهتر شده است .

تصور می کنم پس از این مقدمات مابتوانیم تااندازه ای به کیفیت سمبول وچگونگی استفاده از آن پی‌بریم وبدانیم که هر یك از حرکات وکارهای ما علتی دارد زنی‌راکه مشاهده میکنید بمحض دیدن یك گ سرخ حالش بکلی بهم میخورد برای آنست که چند سال پیش‌عشقش ب نهایت ناجوانمردی باو خیانت کرده واورا ترك گفته است.اتفاقاً در آخرین

شب ملاقات باعاشق جفاپیشه ، گل‌سرخی راکه وی باوتقدیم کرده بلباس خود آویخته وازآن شب‌دیگر دوست خیانتکار خودرا ندیده‌است .

از تحلیل سمبول میتوان نتیجه‌ای هم بمنظور تأمین بهداشت‌روحی گرفت بدین معنی‌که باید حتی‌المقدور از شدت عواطف کاست گاه از اوقات هر کدام ازما درزندگی گرفتار ناراحتی ، خجالت، ترس وحتی از دست رفتن آبرو وحیثیت میشویم . هرگاه تمام سعی ما صرف آن گردد که حادثه نامطلوب را هرچه زودتر درطاق نسیان گذاریم و یا آنکه از احاطه آنها برذهن خودجلوگیری نمائیم ماخودرا گرفتاراین‌خطرمیکنیم که هربار باشئی‌یافکری‌که سمبول‌حادثه فراموش شده‌است‌مواجه گردیم آرامش ذهنی خویش را ازکف بدهیم ودوچار ناراحتی شدید روحی شویم بنابراین هرگاه موضوع را باعقل وتدبیر مورد توجه قرار دهیم وبکوشیم آسیب ناشی ازآن‌را تااندازه‌ای جبران نمائیم و حقیقت را صریحاً گردن نهیم وازتجربه، درس عبرت فراگیریم ممکن است ازخطر نگاهداری عواطف شدید جلوگیری کنیم .

۱۲

رفع مسئولیت

«در این فصل مسئله رفع مسئولیت و نسبت
« دادن ناکامیها وعدم موفقیت های زندگی
« بدیگران مورد بحث قرار خواهد گرفت.
«نقص افکنی یا رفع مسئولیت از لحاظ
« رهائی از کشمکش های ذهنی اقدام
« موثری نیست و بیش از پیش بر خطر
« آشفتگی ذهنی می افزاید .

هنگامیکه دوچار یك کشمکش ذهنی و یا یک عاطفه شدید میشویم بدو وسیله ممکن است بطور موقت خودرا اندکی راحت تر کنیم و هر دو راه نیز بسته بتوانائی ما در ندیده گرفتن اشکالات و نقص ها و یا بعبارت دیگر دورزدن کشمکش های ذهنی است. البته این دوراه مارا در کاستن از ناراحتی ذهنی و رنج کمك میکند لکن درغالب موارد این کار برای ما گران تمام میشود . در حقیقت یك آرامش ذهنی قلابی بدست میآوریم بدین معنی که میکوشیم کشمکش هارا ندیده بگیریم درست مثل اینکه

برای نخستین بار عینك دودی بچشم بزنیم وازآسمان پرابر و برق تهدید آمیزی تنها پرده‌های ابر نامعلومی‌را تشخیص دهیم. هرگاه عینك مادودی نباشد می‌توانیم بیدرنگ رنگ و کیفیت ابرهارا تشخیص دهیم وقبل‌از آنکه طوفان آغاز گردد بجای امنی پناه بریم ولی هرگاه عینك دودی بچشم داشته باشیم تنهاوقتی بحقیقت طوفان‌پی‌خواهیم برد که طوفان آغاز گردد. بهمین ترتیب‌هرگاه مامنبع واثرات افکار خود را تشخیص ندهیم ممکن است بعداً متوجه شویم بدون اطلاع ما مقدمات طوفان شدیدی آماده شده است. غالب‌اوقات افکارمابعوض آنکه اشیاءرا بنظرماروشن‌تر کنند آنهارا مستور ترمینمایند.

مادر بسیاری ازموارد بعوض‌اعتراف بگناهان و نواقص‌خویش آنها را بدیگران نسبت‌می‌دهیم، این‌اقدام‌را درروانشناسی نقص‌افکنی[1] نام می‌نهند. مابدینطریق نواقص و مسئولیت های خود را انکار می کنیم. برعکس ممکن است صفاتی‌راکه بدیگران تعلق دارد متعلق به خودمان بدانیم این اقدام را مانندکردن[2] می‌نامند. اینك نخست از نقص‌افکنی بحث‌میکنیم. اسمیت دربلیارد، بازی بسیار ناشیانه‌ای میکند، دوستانش شلیك خنده‌راسرمیدهند واسمیت سخت‌خجالت میکشد و بیدرنگ گناه رابگردن چوب بلیارد که‌بادعای او کج‌است می‌اندازد. قهرمانی‌درمسابقه فوتبال دریك‌مرحله حساس‌توپ‌راخیلی‌بدپاس‌میدهد ودرمقابل‌دوستانش که از او انتقاد میکنند فوراً میگوید: «توپ‌لیز بود» یا «این کفش خراب بالاخره‌کار خودراکرد». از بانوئی ایراد میگیرند که سالادش چندان چنگی بدل‌نمیزند بیدرنگ جواب میدهد: «روغن‌زیتونش‌خوب

Identification (۲) Projection (۱)

نبود». معامله‌ای ضرر میکند . فوراً منشی بیچاره گناهکار میشود. هر بار که دواتوموبیل بهم تصادم میکنند همواره «راننده دیگر» گناهکار است و بدینطریق می‌توان یك فهرست تمام نشدنی ازموارد بیشمار نقص افکنی یعنی انداختن نقصی را بگردن دیگران تهیه کرد .

همه ما بحق یا بناحق ازاین کار استفاده می کنیم. تقریب هر بار که ما کاری را درست از آب درنمی آوریم گناه را بگردن بزار میاندازیم .

تمام این مثالهائی که ذکر کردیم دارای یك وجه مشترك می باشند بدین معنی که هر بار ما براثر بی‌لیاقتی یا نقص قضاوت دوچار اشتباهی میشویم خودرا ازمسئولیت بری نموده و گناه را بگردن شخص یاچیزی درخارج از خودمان می اندازیم . اساس نقص افکنی آنست که برای اشکالات داخلی خودمان محملی تراشیم . ماباین وسیله بطور موقت از خجالت ضعف وملامت رهائی می‌یابیم وخودرا راضی میکنیم واز اعتراف به نواقص ولغزشهای خویش سرباز میزنیم زیرا چنین اعترافی اگرهم زیاد برنده دردناك نباشدقدرمسلم آنست که فوق العاده ناراحت کننده است وبهمین جهت ماباانداختن گناه بگردن دیگران خویشتن را از ناراحتی و رنج رهائی می بخشیم . اکنون باید دید آیادرمقابل کشمکشهای ذهنی توسل به نقص افکنی کاری مفید است ؟ قدرمسلم آنست که هربار مرتکب خبط یالغزشی میگردیم بیدرنگ بفکر استفاده ازنقص افکنی می افتیم غالباً ماتمایلات ناپسندرا که مخالف شئون وشخصیت حقیقی ماست بشتاب هرچه تمامتر ازگردن خود ساقط می کنیم وبدیگران نسبت میدهیم. مرد آلکلیك ممکن است بجای آنکه اعتراف کند عادت زشت میگساری ویا خیانت بهمسرش ناشی ازسستی اراده ویاخود پرستی اوست این نواقص

بزرگ را به سبك سری‌ویابی‌قیدی همسرش‌نسبت دهد وحال آنکه‌زنش ازاین لحاظ کاملا بی گناه است . مرد هرزه بعوض آنکه به شهوت‌پرستی خود اعتراف کند ممکن است هرزگی خویش‌را باصرار زنان دیگر در منحرف ساختن او ازصراط مستقیم نسبت دهد . بطور کلی ازاین لحاظ مرد همیشه گناه را بگردن‌زن‌می‌اندازد . نقص‌افکنی‌مارا ازرنج‌سرزنش وجدان‌وکنترول نفس میرهاند متهم ساختن دیگران بمراتب ازاعتراف به‌این که منبع شر وفساد خودمان هستیم آسانتراست .

البته‌ازاین‌اظهار نبایدچنین نتیجه گرفت هربار دیگران‌راسرزنش می‌کنیم بطور قطع ویقین گناهکار اصلی خودمان هستیم‌لکن ماوجداناً درمتهم ساختن دیگران باید حقایق را درنظر گیریم واز افراط در نقص افکنی احتراز جوئیم‌زیرا شخصی که در رفع مسئولیت ازخودزیاده‌روی میکند وهرتقصیری‌را متوجه دیگران مینماید بسهولت ازطرف دوستان وآشنایانش شناخته میشود وسخنانش مورد اعتماد قرار نمی گیرد . البته تااندازه‌ای استفاده ازنقص‌افکنی اجتناب ناپذیر وحتی مطلوب است‌لکن نباید فراموش کرد که دراینجا نیز مامواجه باخود فریفتن واستتارمیشویم هربار که‌مامواجه بازیان بزرگ، ستمگری،نکوهش‌شدیدوجدان،تعدی بحقوق‌دیگران‌میشویم بیدرنگ متوسل‌به‌نقص افکنی میگردیم‌وتمایلات ناپسند وعیوب خویش را دردیگران می‌یابیم .

برخی ازاشخاص که بیش ازحد سنگ مصالح نسل‌ولزوم‌مبارزه بافسادرا بسینه میزنند درحین این مبارزه درحقیقت بابرخی ازتمایلات ونقشه‌های پنهانی‌خودشان می‌جنگند . آنهادارای تمایلات‌خاصی میباشند که ارضاء نشده ویاانجام‌نیافته است‌واینك مشاهده میکنند‌دیگران‌همان

تمایلات راکه بطور ناآگاه مورد علاقه آنهاست ارضاء میکنند و بهمین جهت سخت با آنها مبارزه مینمایند و بدینطریق یك مبارزه درونی جنبه یك مبارزه برونی را می‌یابد و اشخاص بامبارزه علیه «اهریمنن» شخصیت خودشان که درنهاد دیگران لانه کرده‌اند آرامس روحی کاملـی بدست میآورند ودرعین حال درمیان جامعه وقر ومقام شایسته‌ای حاصل میکنند واجتماع نیز درهر مورد که مبارزه آنها بنفع جامعه باشد آنها را یاری وتقویت مینماید ولی درموردی که مبارزه آنها بنفع جامعه نباشد ناگزیرند بتنهائی مبارزه نمایند و گاه ازاوقات باخود جامعه نیز دست و پنجه نرم کنند

تبعیض وزور گوئی ممکن است ازیك لحاظ مارا درمبارزه برعلیه زور گوئی دیگران جدی‌تر وراسخ‌تر کند وازاین لحاظ یك کیفیت روانشناسی بوجود میآید که ازهر حیث جالب توجه میباشد . شخصی که غالباً خود به نقض مقررات یك باشگاه می‌پردازد ازهمه شدیدتر علیه اشخاص دیگری که بخواهند مقررات را پایمال کنند مبارزه مینماید . پسر دانشجوئی که خود ازمیان دختران دانشجو دوستی انتخاب کرده است جداً علیه اقدامات منافی عفت دردانشگاه مبارزه میکند . مردی که بزور وبرروئی در یك باشگاه خصوصی راه یافته است برای جلوگیری ازاینکه شخص دیگری باو اقتداء نماید سخت تـلاش میکند . سیاستمداری کـه بمناسبت نقض مقررات حزبی ویانافرمانی ازحزب اخراج شده است خونین‌ترین دشمن خودرا آن کسی میداند که باقدامی نظیر اقدام اودست زده باشد .

بطور کلی غالباً انتقاد ونکوهش ازاقدامات و لغزشهای دیگـران متکی برلغزشهای خودماست که خود ازآنها آگاهی نداریم . ما از آن لحاظ این نقص هارا دردیگران می‌بینیم که خود بطور ناآگاه آنها را

درخویشتن احساس می کنیم .

مردهوشیار ومثبت وقت خودرا صرف ایرادگرفتن وملامت کردن وانتقاد نمودن دیگران نمیکند زیرا وی همواره سرگرم کار های مثبت ومفید است . منقدین بندرت از طبقه مخترعین و مولدین هستند بلکه بیشترمولدین ومخترعینی میباشند که تیر آرزوو آمالشان بسنگ نامرادی خورده است . منقدین هنر اعم ازنقاشی ومجسمه سازی وموسیقی وغیره ضمن انتقاد ازنواقص هنر دیگران درحقیقت نواقص کار خودشان راانتقاد میکنند . نظریونی که درعمل مواجه باشکست شده اند غالباً کارشناسانی هستند که تنها راه عمل را نشان میدهند .

انتقاد بیمورد و نامعقول غالباً منتهی بحق کشی میگردد و ارزش دائمی وحقیقی هرچیزی راازمیان می برد .دراشخاصی که قضاوت غیرعادلانه وناموجه میکنند ممکن است منبع نارضایتی شدیدی تشخیص داد که شخص از وجود آن درخود آگاهی ندارد این نارضایتی درونی ازشخص بخارج انتقال می یابد وارزش همه چیزرا ازمیان می برد. مااین نوع واکنش را مخصوصاً دراشخاصی مشاهده می کنیم که عمرشان دریأس و ناکامی گذشته است وهمه کائنات بنظرشان بی ارزش وعبث وقلابی میآید. انتقاد آنها ازاشخاص واشیاء همه ناشی ازهمان نارضایتی شخصی است .آنچه را که دیروز دوست میداشتند امروز از آن تنفر دارند بدون آنکه احساس کنند این تنفر مربوط بخارج نیست بلکه از روح خودشان سر چشمه می گیرد . درحقیقت بدبینی وعداوت ناشی ازخشك شدن چشمه مهر در خودآدمی است.(تنیسن) شاعر معروف در این خصوص میگوید : « دنیا بنظر تو تاریك می آید ـ تنها خودت علت آنرا میدانی» انتقاد عمومی در

تکامل شخصیت افراد اثر فراوان دارد وهرگاه درست و بمورد باشد از لحاظ اجتماعی نیز دارای ارزش فراوان است . ازلحاظ انفرادی‌نیز انتقاد دراشخاصی که بیش ازحد بخود می‌بالند ومعنی شکست‌را بدرستی‌درك نمی‌کنند ارزش بسیار دارد .

بحث بالا تااندازه‌ای مارادردرك کیفیت «نقص‌افکنی» کمك‌میکند. بطورکلی دراین حال ماهمه چیزرا بصورتهای‌غیر حقیقی مشاهده‌میکنیم هنگامیکه دنیا بیش ازحدآلوده‌بعواطف وافکار وتمایلات‌ما گردید‌مسلم است‌که همه چیز آنرا بدیده شخصی‌می‌نگریم وگوئی احساسات ما بکائنات سایه می‌افکند . تندباد مارا گرفتار یأس‌ونومیدی میکند ونسیم ملایمی درما آرامش ورضایت ایجاد مینماید وبدینطریق ماطبیعت راتنها ازدریچه احساسات خودمان‌مینگریم وبفرمان‌احساسات‌خود ممکن‌است گربه را یك حیوان ظریف ودوست داشتنی ومظهر خوبی تلقی‌کنیم ویا یك حیوان موذی ونفرت انگیز ونمونه بدجنسی وبدذاتی .

احساسات وعواطف‌بطورکلی دنیائی‌راکه مادرآن زندگی‌میکنیم تغییر میدهدویاآنکه جهانی نو برای ما بوجود میآورند . روزی شخصی صدا سنجی رابصدا درآورد وازاشخاصی که حضور داشتند پرسید که‌چه صدائی شنیدید؟ هرکدام‌جوابی مخصوص دادند . یکی گفت‌شبیه‌بصدای سوتی‌را شنیده است . دیگری گفت صدای شیپوری بگوشش‌رسیده‌است سومی گفت آهنگ‌صدای انسانی راشنیده است‌وبدینطریق‌هریك سخنی گفتند . مسلم است صدائی که بگوش هرکدام از حاضرین رسیده بود ارتباط کامل باتجربیات شخصی اوداشت . بدیهی‌است یك آهنگ نبایدا اینهمه اثرات مختلف داشته باشد وبنا براین آنچه موجب تغییر این اثر

آهنگ دراشخاص گردیده تجربیات خود آن اشخاص بوده است .

درداستان معروف (ادگارپو) فریادهای خشمی که از گلوی کودك قاتل خارج میشد ازطرف شنوندگان آلمانی وفرانسوی وایتالیائی وروسی وغیره بطورمختلف تفسیرمیگردید. دادرسان وحقوق دانان میدانند بندرت اتفاق می‌افتد که گواهان، یك پیش آمد بسیار ساده را که از فاصله خیلی نزدیك دیده اند یکسان گزارش دهند . حتی درمورد چیزهائی هم که در ماایجاد عاطفه نمیکنند بخوبی مشاهده می کنیم تاچه اندازه نظر وعقیده ما فرق دارد . بطریق اولی هنگامی که عاطفه‌ای درکاراست استنتاج ذهنی ما بمراتب مشکوکتر است . مردم صاحب نظر این نکته را در قالب این اصطلاح ریخته‌اند که «میل پدر فکر است» .

دریك خانه قدیمی سازهنگامی که افکارواحساسات عاشقانه ذهن مارا فراگرفته است صدای یك تخته را ممکن است بمنزله صدای پای معشوق تلقی کنیم وهرگاه برعکس ذهن ما انباشته ازترس باشد ممکن است آنرا نشانه نزدیك شدن دزدی بدانیم . اشخاص دیگر ممکن است همان صدا را بجای صدای پای اجنه وارواح وعوامل ماوراء الطبیعه دیگری بگیرند کدام یك ازما درمواردبیشمار وجود خطر بزرگی را احساس نکرده است که چند لحظه بعد بواهی بودن آن کاملا پی نبرده باشد ؟ این داستان حقیقی را بسیاری میدانند که چندی پیش شخص بردلی شرط بست صدلیره انگلیسی بگیرد ویك شب تمام دریکی ازخانه‌های معروف (سسکس) در انگلستان که همه میگفتند جن دارد بخوابد ، اوطپانچه‌خود رامسلح کرد ودر اطاق اجنه درازکشید وبخواب رفت . مقارن ساعت دوبامداد براثر صدای بسیارضعیفی که ازپای رختخواب شنید بیدار شد و بطرف آن سمت

متوجه گردید ودرنور بسیارضعیف مهتاب یکدست سفیدووحشت انگیزی را مشاهده کرد که برختخواب نزدیك میشود . دهشت عجیبی براو مستولی شدوبی اختیار طپانچه را برداشت وماشه آنرا کشید ویك شست پای خود را نابود کرد . بچه اگر خوشحال وسر کیف باشد سایه های دیوارممکن است بنظر اواشکال نشاط انگیزی ازقبیل چهره خندان یك کودك وغیره بیاید وبرعکس هر گاه مرعوب باشد همان سایه هارا ممکن است بمنزله چهره شیطان یامرد آدمیخواری که میکوشداورا بدست آورد تلقی کند

همانطور که احساسات ماممکن است دنیای خارج رابنظرما رنگین ویاملالت بار جلوه دهند جهان درونی ما را نیز ممکن است بمیل خود بصورتهای مختلف درآورند. اشخاص فوق العاده حساس همواره در ناراحتی وزحمت بسرمیبرند . دختری را بنظر آورید که سواراتوبوس برقی است ناگهان مشاهده میکند جورابش سوراخی دارد وسخت ناراحت میشود . برای آنکه کسی سوراخ جوراب اورا نبیند بوضعهای مختلفی قرارمیگیرد ولی با همه این احتیاطها پیش خود یقین دارد محال است سایر مسافرین سوراخ جوراب او را نبینند . بخود میگوید : « آنها دارند بمن نگاه میکنند ، راجع بمن است که شروع به پچ پچ کرده اند ، آنها حتماً بمن میخندند » ناگهان از فرط خجالت بخود می پیچد و از خدا میخواهد که هرچه زودتر بایستگاه برسد وازاین ناراحتی شدید رهائی یابد .

سوراخ جوراب وبسیاری ازچیزهای بدیگر ازامورعادی زندگی روزانه است. درمورد دختر نامبرده نکته ای که مسلم است آنست که مسافرین بهیچ روی باو نگاه نمیکردند و بهیچ روی هم باو نخندیده بودند بلکه تنها راجع بکارهای خودشان صحبت میکردند . بااینهمه اوپیش خود یقین

کرده بودکه در تفسیر نگاهها و لبخند مسافرین اشتباه نکرده است . بدینطریق تعبیر وتفسیر دنیای خارج ممکن است براثراحساسات‌ما بکلی مشتبه شود .

گاه از اوقات دوشیزگان محجوب در مقابل چشمك‌های پسران ومردان‌ممکن‌است بیش‌ازحد حساس‌باشند وعده‌ای از آنان‌که نمیتوانند بدرستی جنبه جنسی احساسات طبیعی مردها را تشخیص دهند ندانسته خود را گرفتار عوالم موهوم و خطرناکی میکنند بدین معنی که توجه عادی مردی را بمنزله تقاضای ازدواج تلقی مینمایند و یا برعکس پیشنهاد جدی جنس‌مخالف‌را شوخی وغیرعادی میپندارند . این‌اشتباهات ناشی‌ازعقده‌های نامعلوم ویامبهم است و بهمین جهت ضرورت‌کامل دارد که جوانان ازتمایلات واحساسات اساسی آدمی آگاهی داشته باشند حتی اگرهم این‌احساسات همیشه دورازموازین ادب وعفت باشد .

دراین‌خصوص مثال‌دیگری میتوان ذکر کرد . دانش آموزی مداد دانش آموز دیگری را دزدیده است . برای دانش آموزخطاکار هرنگاه آموزگار معنی خاصی دارد وبنظراو مظنون میآید و حتی ممکن است آموزگار بدون هیچگونه منظوری ازشاگردی مدادی قرض خواهدوبا اینهمه کودك گناهکار احساس میکندهدف آموزگارکنایه زدن‌باومیباشد وبدینطریق احساسات کودك‌درجهان خارج‌به‌اقدامات آموزگاراثرخاصی می‌بخشد . یاممکن است بادشدیدی بوزد وچنان دررا محکم بهم بزنند که اوازجای‌خود بپرد واین‌ترس‌را نشانه آن‌بداندکه‌خدا ازکار زشت او آگاه گردیده ومیخواهد بدین‌وسیله اورا متنبه سازد . همه این‌کیفیات دست بدست هم‌داده وممکن است کودك سارق‌را از اقدام خود پشیمان

نموده وی را بر آن دارد که مادرا پس دهد.

شخصی که موقعی مرتکب یك خلاف اخلاقی شده است. بتدریج در باره آن حساسیت عجیبی حاصل میکند و بزودی یقین حاصل مینماید که همه از گناه او خبردار شده اند و هرگونه رفتار و اظهار بی شائبه دیگران را بمنزله اشاره ای بگناه خود تلقی میکند و احساسات عادی قلب و معده و اعضای دیگر بدن را نشانه تنبیه میـداند و کم کم حساسیت و گناه. جهان گناهکار را احاطهٔ میکند و مرزهای بین درون ذاتی و برون ذاتی از میان میرود. استدلال هیچ نتیجه ای ندارد زیرا عاطفه است و نه عقل که اینسان بر نیروی قضاوت چیره شده است. بتدریج شخص داخل مرحله بیمـاری روحـی میگردد و افکار و تصورات واهی از قبیل شنیدن صدا های عجیب و غریب و مخصوصاً فکر تعقیب و تنبیه شدن اورا سخت آزار میدهد.

نقص افکنی قالب بزرگی است که بسیاری از نظرهای اجتمـاعـی و فلسفی مادر آن ریخته میشود. یك راهنمای شایسته و بانفوذ ممکن است نظر خودرا باچنان قوتی تلقین نماید که جامعه ای بدون چون و چرا بدان گردن نهد. شخصی که زیبائی و محبت و خوبی را همواره احساس میکند زیبائی و محبت و خوبی را درقاب همه چیز می بیند. برعکس شخصی که قلبش انباشته از خصومت و بدی و نارضایتی است این احساست را همچون اشعه ای بقلب گیتی می پراکند و درنتیجه مانند نیچه جز مبـارزه امیـال و حسادت و تنازع بقا دراین جهان چیز دیگری نمی بیند. نوع اول انعکاس احساسات خوب است برای اینکه زندگی مثبت و نشاط انگیز و اجتماعی راتشویق میکند لکن نوع دوم بداست برای آنکه ازهمکاری اجتماعی و وحدت جلوگیری نموده و قوای مخرب را در برهم زدن نتیجه کار تقویت

میکند. ازلحاظ مذهبی قوای اول‌راقوای‌الهی وقوای‌دوم‌راقوای اهریمنی مینامند. نباید تصور کرد که نقص افکنی همواره جنبه بد دارد بلکه در برخی ازموارد جنبه خوب ومثبتی دارد. مثلاشخصی که درکودکی ازفقر ومسکنت ودربزرگی از ناعدالتی اقتصادی سخت رنج برده است ممکن است درهرگوشه‌ای ازاجتماع این ففر وبی‌عدالتی‌را درکار مشاهده کند وباچنان‌قدرتی درباره آنها قلمفرسائی‌نمایدکه توجه جامعه‌را باین‌مفاسد کاملا جلب نموده وجنبش بزرگی برای اصلاح اوضاع بوجودآورد.

بدینطریق نقص‌افکنی‌ممکن‌است‌موجب‌پیدایش تغییرات گرانبهائی دراوضاع اجتماعی گردد. ازلحاظ فردی‌نیز نقص افکنی اوراکمک‌میکند که ناراحتی های خودرا بیرون افکند وازاین راه خویشتن را از چنگ شرمساری وانتقاد شخصی برهاند.

درهرصورت خوش بینی وبدبینی ما به‌جهان ومتعلقات آن‌تااندازه زیاد بستگی به تجربیات ومسائل شخصی خودما دارد کسانیکه زندگی را همواره بانشاط وپربرکت وجانبخش میدانند پیرو فلسفه‌ای هستندکه میتوان آنرا دراین دوسطر شعر خلاصه کرد:

«دنیا مملو ازآنقدر چیزهای خوب است که یقین دارم

«هریك ازما میتوانیم همچون‌شاهان بخوشی وشادکامی بسر بریم

شخصی‌که دارای این احساسات است نیك بختی و خوشحالی را حق وحتی وظیفه‌ای‌برای همه جهانیان میداند زیرا بعقیده‌او دنیاآنقدر مملو ازخوبی است‌که همه را میتواند سعادتمندکند.

اما این فلسفه تنها برای ثروتمندان وناز پروردگان طبیعت خوب است وگمان نمیرود برای مسکینان‌که در آتش فقر و احتیاج میسوزند

سودی در بر داشته باشد. این فلسفه برای ازدوش کسانیکه گرفتار جورهای پی‌درپی تقدیر شده اند ویادر گرداب مشکلات غوطه میخورند بر نخواهد داشت. گناهکار و بد اقبال وشکست خورده ممکن است برعکس فلسفه بدبینی شدیدی بوجود آورند ولی هیچیك ازاین فلسفه ها دنیا وزندگی بشررا بدرستی مجسم نمیکنند زیرا آنها زندگی‌را با اتکاء به تجربیات شخصی یابیش ازحد رنگین ویاخارج ازاندازه تاریك جلوه میدهند

دراینجا نیز مانند هرجای‌دیگری مسئله تناسب‌وتعادل پیش میآید نقص افکنی چون‌بدرجه افراط برسد زیان‌بخش میشود ودر بسیاری از موارد منتهی باختلال روحی میگردد اما بمیزان متوسط ومعتدل بسیاری ازنقصهای مارا مستورمیکند ومانع آن میشود که باعلم‌بعدم لیاقت‌خود از مبادرت بکارهای بزرگ ومثبت مأیوس شویم.

خطرات نقص افکنی

بطور کلی میتوان گفت نقص‌افکنی بعوض آنکه اشکالات آدمی‌را حل کند بیش‌ازبیش برشدت آن‌می‌افزاید درظاهر این کیفیت بسیارسهل وساده میآید بدین معنی که ما بارفع مسئولیت ازخود وافکندن گناه بگردن دیگران ازاعتراف به نقصها ولغزشهای خود خودداری مینمائیم وهمچنین بامقصر کردن دیگران یااوضاع ومقتضیات زندگی تاحدی ازشدت ناکامیها وشکستهای شخصی میکاهیم. چه کاری ازاین سهلتر؟

نقص‌افکنی عادتی است که بیش‌ازپیش بر آدمی‌چیره میشود هنگامی ما مزه آنرا چشیدیم میخواهیم دائماً ازآن‌استفاده کنیم ودراندك‌مدتی ه نه تنها درمقابل عصبانیتهای جزئی زندگی متوسل بدان میشویم بلکه در

مسائل مهم زندگی نیز دست بدامان آن میزنیم و مانندیك ماده مخدره برای آنکه اثر مطلوب بخشد بر میزان آن می افزائیم تا بحدی که متدرجاً عادات وانعکاسهای عاطفه‌ای را تحت سیطره خود درمیاورد و زندگی را بطرز حیرت انگیزی در مقابل دیدگان ما تغییر میدهد و مانند مواد مخدره در آغاز نشئه و بتدریج کسالت و رنج و بدبختی می بخشد و در غالب اوقات منتهی به بیماری‌های روحی میگردد. گذشته از این جامعه دیر یا زود بحیله نقص افکن پی می برد و اورا با نظر بدبینی و خصومت نگاه میکند و چنان در فشارش میگذارد که ناگزیر است گوشه عزلت اختیار کند. بطوریکه می توان گفت نقص افکنی کمتر نتیجه مثبت می بخشد و نقص افکن سرانجام رسوای خاص وعام میگردد و از کرده خویش پشیمان میشود.

۲۳

ایده‌آل سازی

«در این فصل موضوع همانندی و ایده‌آل
«سازی مورد بحث قرار خواهد گرفت.
«همانندی یک کیفیت ذهنی است که از گهواره
«تا گور آدمی را ترک نمیگوید. همانندی
«یک داروی ذهنی نیرومندی است و در
«استفاده از آن باید نهایت احتیاط و صرفه
«جوئی را رعایت کرد زیرا هر گاه در
«صرف آن افراط شود ممکن است تبدیل
به زهر خطرناکی گردد.

نقص افکنی بما اجازه میدهد که نواقص و لغزشها و اشتباهات خویش را متوجه دیگران کنیم و در نتیجه آرامش ذهنی خود را حفظ نمائیم. بوسیله همانندی «یا همانند کردن»[1] ما حتی المقدور خود را با اشخاص و افرادی که بنظر ما دارای صفات ایده‌آل میباشند یکسان میدانیم. این صفات در حقیقت ارضاء کننده عمیق‌ترین تمایلات ماست. ما همواره آنها

---

(۱) Identification

را ستایش می‌کنیم و آرزو داریم که آنها را بدست آوریم. نقص افکنی وهمانند کردن هردو وسائل روانشناسی اعجاز انگیزی هستند که ذهن همواره برای حصول آرامش وبدست آوردن سعادت و نیك بختی درزندگی بکار می‌برد. نقص افکنی پرده‌ای درمقابل دیدگان‌ما کشیده ومانع آن میگردد حقایق تلخ‌را درخودمان تشخیص دهیم اماهمانندی موجب آن میگردد که افکارا وعقاید خودرا همانند افکار و عقاید قهرمانان ایده‌ال نمائیم وبدینطریق ذهن خودرا ازهرحیث راضی کنیم. همه ماکم وبیش با این کیفیت آشنائی داریم‌وهرگاه درست‌دقت کنیم همانندی کیفیتی بمراتب بهتر ومطلوبتر از نقص افکنی‌است وبطور کلی چه‌ازلحاظ انفرادی وچه‌از جهات‌اجتماعی‌مفیداست. کسیکه‌متوسل به‌نقص‌افکنی‌میگردد ممکن‌است بتدریج بدبین و گستاخ‌ووقیح گردد وحال آنکه همانند کردن بیشتر اسلحه خوش بینان وخونسردان است.

هدف نقص‌افکنی وهمانندی یکسان است بدین معنی‌که منظور همانندی‌نیز رفع‌مشکلات‌و کشمکشهای ذهنی‌است.حس‌حقارت وناتوانی، مارا بر آن میدارد که از مفهوم های ایده‌الی خود کسب نیرو کنیم. البته این‌انگیزه معلوم مانیست وغالباً تاموقعیکه بماخاطرنشان نشود،خودمان نمیتوانیم درك کنیم همانند کردن برای خنثی کردن ضعف‌ورفع نواقص‌ما بکار رفته است. برون‌گرا باروش آزاد خود از همانندی استفـاده کامل می‌کند. اوباچنان اعتمادی بحل مشکلات ومسائل می‌پردازد که گوئـی اساساً وجود خارجی‌نداشته‌اند. همانندی چنان‌خودبخود صورت‌میگیرد که گوئی یك کیفیت‌غریزی است وهیچ گونه ارتباطی بامشکلات ندارد. احتیاج به‌همانند کردن هنگامی احساس میگردد که بطور ناآگاه‌شخص

درخود نقص یاعیبی می‌یابد .

ظاهراً اززمانهای قدیم بشر به‌این کیفیت ذهنی پی برده است چنانچه آئزوپ(۱) نویسنده رومی قصه‌ای درباره مگسی برشته تحریر کشیده است که بهترین مثال برای استفاده دائمی بشر ازروش همانندی است . توضیح آنکه این مگس برحسب تصادف برروی عرابه‌ای که دریك مسابقه بزرگ عرابه‌رانی شرکت داشت جای گرفته بود وچون طوفان گرد وخاکی را که عرابه بوجود آورده بود دید گفت :«عجب! عجب! چه گردوخاکی بلند کرده‌ام!»

هر روز موقعی غرق مطالعه کتابی هستیم که سخت توجه ما را بخود معطوف داشته است ویاهرشب که باولع هرچه تمامتر بصحنه تماشاخانه ویا پرده سینما دقیق میشویم ندانسته ازکیفیت همانندی لذت می‌بریم. ذهن مابرای آن سخت گرفتار مطالعه یادقت است که یکی ازقهرمانان کتاب یا صحنه بقهرمانانی که ایده‌آل ماست شباهت فراوان دارد .

ایده‌آل سازی

معمول ترین ومتداول ترین طرز همانندی ایده‌آل‌سازی (۲) است .

کودك خردسال نه‌تنها پدر ومادر خودرا بعنوان موجودهای ایده‌آلی میداند بلکه آنهارا در حقیقت پرستش میکند وهمه عقل واقتدارجهان رادر آنان متمرکز میسازد. او برحسب غریزه تصور میکند پدر و مادرش اطلاعات ونیروی کافی برای کمك باو درهریك ازموارد زندگی دارند. سخنان آنها برای‌او همواره حجت است . هنگامیکه کودکان بمباحثه یا منازعه‌ای می‌پردازند لحظه‌ای باظهارات آنان گوش دهید . دیر یا زود این جمله بگوش شما خواهد خورد: «پدرم اینطور عقیده دارد وخیال میکنم او

Idéalisation(۲) Aesop (۱)

باندازه کافی اطلاع دارد که اشتباه نکند» یا « مادرم اینطور عقیـده دارد» هیچ فرق ندارد پدر کودکی که این جملات راادامیکند درموضوع مورد بحث کارشناس باشد یا آنکه بی اطلاع . بطور کلی پدر و مادر هر کودکی بنظر او بهتر ازسایرین چیز می فهمند .

مادر دوران طفولیت هر گز درمقابل عقایددیگران تسلیم نمیشویم بلکه همواره به دژافکار وعقاید پدر ومادر خود پناه می بریم . ناراحتـی وشك وتردیدو نواقص ذهنی کودك باصفات پایدارومثبت پدر ومادرمرتفع میگردد. قضاوت پدر ومادررا بانهایت اعتماد تکرار میکنیم و بافکار آنان چنان سخت میچسبیم که گوئی افکار خودمان است .

شکسپیر شاعر شهیر انگلیسی این معنی را چه خوب آورده است :

«صدای پدر ومادر صدای خداست

«پدر ومادر بنظر فرزندان خود جانشین خدا درروی زمین هستند»

بنابراین مسئولیت پدر ومادر درتربیت ذهنی فرزندخودفوق العاده بزرگ است ومتأسفانه باهمه پیشرفتی که درتمدن روی داده است کمتر ازپدران ومادران بسنگینی این وظیفه پی برده اند .غالباً مسائل تأسف انگیز دوران کودکی بنظر سطحی نگریسته میشود و در نتیجه بعـداً اشکالات خطرناك واجتناب ناپذیری بوجود میآید .کودکان تا آخرین وجب ازقلعه نیرومند نفوذ وحکمت پدری دفاع میکنند لکن زمانی میرسد که پایـه های این دژمتزلزل شده وازهم می پاشد. بانهایت زحمت ودشواری است که کودکان این حس اعتماد کورکورانه بپدرومادر خود را ازدست میدهند وشخصاً شروع بتفکر میکنند. آزادی ازقید سلطه فکری پدر ومادر در کودکان مختلف درسن های متفاوتی صورت میگیرد .

برخی از کودکان هرگز آزادی نمی یابند و بعضی دیگر قبل از موقع و بطرز نامناسبی ازاین تسلط ذهنی پدر ومادر رهائی پیدا میکنند البته هرگاه کودك بالاخره قائم بالذات نگردد بد بخت خواهد شد ولی اگر هم بطور غیر مترقب و ناگهانی ازاتکاء بپدر ومادر خودمحروم گردد مواجه باخطرات بزرگتری خواهد گردید و بهمین جهت ضرورت کامل دارد که ما بسؤالات کودك جواب درست بدهیم . بسیار طبیعی وبمورد است که او قبل از تلاش درراه بدست آوردن استقلال در صدد تحصیل اطلاعات کافی بر آید . او ممکن است راه خودرا یافته و نیاز بکمك داشته باشد . هرگاه کودکان بپرسند بچه چگونه بوجود میآید ممکن است بر حسب عقل یا ندانستگی پدر ومادر خود پاسخهای مختلف ومتعددی بدست آورند هرگاه عده‌ای ازاین کودکان روزی دریابند که پدر ومادرشان بآنان پاسخ درست نداده‌اند ازفرط تعجب ودهشت بسرحد جنون نزدیك خواهند شد ومعبد آنان درمقابل دیدگانشان ازهم فرو خواهد ریخت و دژی راکه سخیر ناپذیر میدانستند بسی ضعیف و سست خواهند یافت . برخی از کودکان هرگز از تزلزل و تأثری کـه درك دروغگوئی پدر و مادرشان درآنان ایجاد میکند رهائی نخواهند یافت. عـده‌ای از پدران و مـادران بعوض آنکه بتدریج فرزندان خویش را ازقید تسلط ذهنی خود برهنند آنان را باشتاب بحال خود باقی میگذارند ودر نتیجه یك حال بهت وسرگردانی برای آنان ایجاد میکنند که بآسانی رفع شدنی نیست . اعتماد بچه به پدر ومادر ازهرحیث قابل تقدیراست لکن بمحض اینکه درمبنی این اعتماد تزلزلی روی داد کودك تامدت مدیدی گرفتار بدگمانی ویأس خواهد گردید

بنابراین والدین باید همواره اعتماد فرزنـدان خویش را بخودشان

حفظ نمایند بدینقرار که نه تنها حقیقت‌را بآنها بگویدبلکه آنان‌رادر بدست آوردن استقلال بیشتری یاری کنند. برخی‌ازپدران ومادران‌میل ندارند که فرزندانشان ازز‌یر سلطه نفوذفکری ومعنوی آنان‌رهائی‌یابند ودائماً بدست وپای فرزندان خود می‌چسبند وبرای آنان تصمیم‌میگیرند، درلباس پوشیدن‌وتفریح‌وتحصیل وانتخاب شغل وزن گرفتن وحتی‌انتخاب نام‌نوه‌های‌خود مداخله میکنند. اخیراً نمایش‌نامه‌ای درامریکاتحت‌عنوان «تناب طلائی» بمعرض نمایش گذاشته شده‌است که تااندازه‌ای این‌معنی‌را روشن میکند: «مادری نمیتواند خودرا راضی کند که ازدو پسر خویش جدا شودونتیجه‌این‌افراط درابراز مهر مادری آن‌میشود که یکی‌ازپسران اودیوانه‌شده وزندگی خودرا دربیمارستان‌امراض‌روحی‌بپایان‌میرساند.» قسمت اعظم مهر مادری که بدینسان ابراز میگردد ناشی ازخود پرستی وخود خواهی است.

برخی ازپدران ومادران بدون آنکه خودآگاه باشند میل دارند دائره نفوذ خویش‌را بیش ازپیش توسعه داده و شخصیت خود را زنده نگاهدارند. آنها در ابراز مهر فرزندی کاملا صادقند زیرا خودنمیدانند چه گناهی درحق‌فرزندان‌خویش‌مرتکب میشوندولی صداقت‌وندانستگی نمیتواند راه نادرستی‌راکه درمقابل فرزندان خویش طی میکنند توجیه نماید. هرگاه کودکان نتوانند بموقع خودرا ازقید تسلط ذهنی‌پدرومادر برهانند بعداً درزندگی ضمن برخورد بمشکلات زمانه وحقایق تلخ زندگی ناگزیرند که برای نجات خود تلاش وکوشش بیشتری مبذول دارند زیرا بستگی بدیگران نیز مانندهرعادت دیگری است و هرچه آدمی مسن‌تر باشد تغییر عادت برای او دشوارتر است. گاه میشود که

حوادث نابهنگام ازقبیل مرگ و ازدواج و انتخاب شغل وغیره فرزندان را ناگزیر میکنند که بطورغیرمترقب وشدید پیوند خویش‌را با پدرومادر خود بگسلند و پزشکان بخوبی میدانند که این آزادیهای اجباری و بی‌موقع تا چه‌اندازه خطرناك است ! درحقیقت عده بیشماری ازاشخاص عصبانی که پس از بستگی شدیدی به‌تسلط والدین خود ناگهان ناگزیر میشوند که راه‌خودرا پیش گیرند وگلیم‌خویش‌را سالم ازآب بدرآورند دوچارنگرانی وتردید وناتوانی شدید وخطرناك میگردند . این‌اشخاص مانند کشتی‌های بی‌فرمان دستخوش طوفان حوادث در اقیانوس پرتلاطم روزگارند و آنقدر درمیان امواج زندگی سرگردانند تابرحسب تصادف بخت بآنان روی آورد وبه راهنما ویاحامی نوینی برخورند که آنان را بتدریج ازتوسل بسایرین مستخلص کند . دراین‌مورد مثلا یك آموزگار یایك مرد روحانی، یك‌پزشك یایك دوست ممکن‌است برحسب‌تصادف بدادآنان برسد وازمیان امواج شك‌وتردید وبلاتکلیفی نجاتشان دهد.

پدران‌ومادران ایده آل همواره درعشق فرزندان‌خود نقش‌بزرگی بازی میکنند. تجزیه وتحلیل روانشناسی اثبات میکند غالباً زن‌وشوهر. پدر یا مادر خود را در همسر خویش با اشتیاق هرچه تمامتر میجویند . گاه ازاوقات بطورناآگاه زن‌وشوهر برخی‌ازخصوصیات روحی‌وجسمانی پدرومادر خویش‌را از همسر خود میطلبند . مردی که مادر متین و موقر وفهمیده دارد ممکن است هنگام انتخاب همسرهمین صفات‌را در نامزد خود تجسس نماید وگذشته ازاین ممکن است نسبت به‌تیپ دختر زیبا و عشوه‌گر بکلی بی‌قید باشد وهرگاه ازاو سئوال کنند چرا تا این اندازه کج سلیقه است جداً تأئید خواهد کرد که قضاوتش کاملا عقلانی است

واعتراف نمیکند که مادر ایده آل، وی را درانتخاب نامزد راهنمائی میکند
وسلیقه وی کاملا جنبه عاطفه‌ای دارد.

هرگاه زن وشوهر درهمسرخود بیش ازحد همانندی با پدرومادر
ایده آل خویش تجسس نمایند ممکن است سرنوشت خانواده را بمخاطر
اندازند زیرا چون بمقصود نمیرسند چنین نتیجه میگیرند همسر مطلوب
خود را نیافته‌اند بلکه با ایده آلی وصلت نموده‌اند و آنگاه است گ
گرفتار یاس وناکامی میگردند واین صخره‌ای است که کشتی بسیاری ا
از ازدواجها با آن تصادم نموده ومتلاشی شده است. این افراط درهمانند
کردن ممکن است بدرجه‌ای برسد که دختروپسر تاموقعی که پدرومادرشا
حیات دارند ازتأهل چشم بپوشند چنانچه مثلا پسری ممکن است فرض
کند مهر و حمایتی راکه مادرش باو معطوف میدارد ممکن نیست د
همسرش بیابد. یا ممکن است بیم آنرا داشته باشد که پیوند جدیدعلاق
مادرش را نسبت به او زایل کند. لازم بتذکر نیست که این افکار تا چ
اندازه زیان بخش است. با آنکه مهرمتقابل والدین با فرزند خود ممکن
است تاپایان عمرهمچنان بشدت ادامه یابد بعیدنیست که اشخاص دیگری
جانشین یکی ازطرفین گردند. مثلا دربرخی ازموارد پرستاران جای پدر
ومادررا درنظر شخص میگیرند وبچه مهر پدر یامادررا به‌پرستار انتقال
میدهد. واکنش‌های جوانان درمقابل جنس مخالف وبطور کلی در برابر
زندگی وعشق وعداوت واخلاق ومذهب و آداب اجتماعی واکثرتمایلات
دربسیاری ازموارد ناشی ازعاداتی است که پایه آن دردوران طفولیت بدست
پرستارها یا دایه‌ها ویا مادر درنهاد ما برقرارگردیده است و بهمین جهت
است که مسئله همانندکردن ورهائی بخشیدن کودك ازسلطه نفوذ معنوی

پدر درمقدرات اوتأثیرفراوان دارد.

در آموزشگاه نیز ما با همین مسئله مواجه میباشیم . در اینجا آموزگار نقش اساسی را بازی میکند وهدف او آنست که بردائره تجربیات کودك بیفزاید ومعلوماتی را که کودك نتوانسته‌است درخانه‌خود فراگیرد باو بیاموزد . اما آموختن تنها قسمتی ازوظیفه آموزگاررا تشکیل میدهد وگذشته از این بسیاری از مطالبی که کودك فرامیگیرد بزودی فراموش میشود . بنابراین آموزگار بعنوان سومین قوه متنفذ در زندگی کودك نمایان‌میگردد قوه اول پدرومادر ونیروی دوم دایه یا پرستاربود واینك در آموزشگاه آموزگار یك دژ تأمینی‌وتدافعی‌را تشکیل میدهد وبمنزله یك چشمه حکمت وعقل تلقی‌میگردد . یك ارتباط ایده آلی‌شگرفی بین آموزگار و دانش آموز برقرارمیگردد ودراینجا نیز همانندی خارج از حد همان خطراتی را بوجود میاورد که درخانه پدید میاورد . در اغلب مباحثه‌ها دانش‌آموز اینطور استدلال میکند که عقیده آموزگار چنین وچنان بوده است وبدینطریق خودرا مصون ازهرگونه تعرض و حمله‌ای میداند تا اینکه دریابد آموزگاران دیگری‌هم هستند که شاید بهتر از آموزگار او چیز بفهمند .

دردوران جوانی نیزاین کیفیت بحال‌خودمیماند مابسیاری‌ازمردان وزنان‌را بچشم دیده‌ایم که‌دردوره دکترای فلسفه‌بمناسبت‌علاقه ووفاداری باستاد موردتوجه‌خود، فلسفه وی‌را بدون‌چون‌وچرا قبول‌کرده ودرسلك مخالفین رقیبان اودر آمده‌اند. غالباً پس‌ازخروج ازمحیط دانشگاه‌است که جوانان درمییابند عقیده وفکر استادان مورد توجه آنها چندان‌هم درست نبوده‌است وعلم باین حقیقت تلخ همچون زلزله‌ای آنانرا متوحش

میکند زیرا ازدست‌دادن یك‌تکیه‌گاه و آگاهی ازاین‌امر تولید یك‌حال نگرانی دائمی واحساس نقص فکری خطرناکی میکندکه ممکن است سالیان دراز دست و پای آدمی را ببندد و او را از توجه بهر کار مثبت تازه‌ای باز دارد . بنابراین تأسیسات آموزشی باید همواره روح آزادی وتفکر عاقلانه را دردانش آموزان پرورش دهند وازایجاد بتی‌برای آنان برحذرباشند وتوجه باین‌نکته اساسی شاید از خود تعلیم وتربیت مهمتر باشد زیرا معلومات هرقدرهم زیاد باشد دریك شخصیت منکوب و ناقص محلی‌برای اجرا نمییابد .

در ورزش نیز همانندی نقش بزرگی بازی میکند . در صحنه ورزشهای قهرمانی کودکان به‌قهرمانی که ایده آل آنهاست ارادت خاصی میورزند و غالب اوقات این ارادت بدرجه ستایش میرسد . دوران شباب مناسب‌ترین دوره برای قهرمان‌پرستی است . در دوران جوانی و اندکی بعدازآن ایده آل کلی‌تری‌درذهن بوجودمیآیدکه‌بیشتراقتباس‌ازقهرمانان کتابها و داستانهاست . آرزوها و ایده آلهای ما بدست قهرمانان تصوری و خیالی کتابها انجام مییابد و لذت سکرآوری بما میبخشد . احساسات و لذتها وآرزوهای خودرا در روح آنها منعکس مییابیم . از این لحاظ سینما تأثیر حیرت انگیزی درما دارد زیرا برروی پرده سینما هیجان‌انگیزترین حوادث را بطور حقیقی مشاهده میکنیم . تماشاخانه نیز همان حال را دارد . فقط خطر اعتیاد به‌سینما و تآتر آنست که ما را بتماشای ایده آلهای خود قانع میکند ومانع آن میگردد که شخصاً برای نیل به آرزوهای خویش دست وپاکنیم و بیش‌ازپیش در زندگی پیشرفت حاصل نمائیم .

بطور کلی همانندی بشکل قهرمان‌پرستی در آموزشگاه و میدان ورزش وسینما وتأتر و ادبیات متوقف نمیگردد بلکه این میل از گهواره تاگور همواره همراه بشراست .

این‌تمایلات ذهن انسانی‌دارای ارزش فراوان است زیرا ما پیوسته درصدد آنیم که ازقهرمانان ایده آلی مورد ستایش‌خود تقلیدکنیم وتلاش درراه نیل بآنها دراصلاح خودما فوق‌العاده مؤثراست ومادرحقیقت‌برای پیشرفت بدینطریق هم یك‌محرك شخصی وهم‌یك محرك اجتماعی داریم . تنها عیب اینکار آنست که ماگاهی درایده‌آل‌سازی چنان‌افراط میکنیم که نواقص‌قهرمانان خویش‌را نمی‌بینیم وغالباً این نواقص‌را بدرجه شدیدتری تقلید میکنیم وخویشتن‌را مواجه باخطرات بیشمار مینمائیم .

درزندگی روزانه نیزهمانندی نقش بزرگی بازی میکند از یك لحاظ دوستان‌ما قهرمانان‌ما هستند ودوستی بااشخاص‌تنها براثردلبستگی به‌صفات اخلاقی ویاجسمانی آنها صورت میگیرد و ما ندانسته میکوشیم خودرا ازلحاظ توانائی وشایستگی همطرازآنان سازیم . دوستان بهمین جهت درتشکیل شخصیت‌ما اثرفراوان دارند و غالباً در همه‌چیز ازآنها الهام‌میگیریم وتااندازه‌زیادمیتوانیم با(اولیس) هم‌عقیده‌باشیم که‌میگوید: « من جزئی از همه آن کسانی هستم که ملاقات کرده‌ام». بطور کلی رفتار وکردارما فوق‌العاده تحت تأثیر دوستان وهمکاران وسازمانهای اجتماعی هستند وغالباً وجدان آنها تبدیل‌بوجدان‌ما میگردد ودائماً تلاش‌میکنیم که موردتقدیر و تمجید آنان قرارگیریم وازتحمل نکوهش و ملامتشان رهائی یابیم . بعبارت دیگر ما میکوشیم خودمان را با آنها تطبیق کنیم ویکی‌ازانگیزه‌های این‌تطبیق همان میل همانندی است . در آموزشگاه

ودرصحنه زندگی اجتماعی ودرتجارت وغیره ماپیوسته از اشخاص موفق وموردتوجه عمومی تقلید میکنیم قانون وطب‌هر کدام سنت‌هاومقرراتی دارند که پشت‌پازدن‌بآنها راه‌پیروزی‌رامسدود میکند.سو گندهیپو کرات برای اشتغال به‌پزشگی یك‌اصل‌عالی راتشکیل‌میدهد که قرنهای‌متمادی است اجرا میگردد ومورد احترام است .

قوانین اعم ازاینکه مکتوب باشند یانباشند هدفی‌جز ثبات و تأمین سازمان جامعه ندارند و بدون آنها بشر فرصت مناسبی بـرای پیشرفت نخواهد داشت . قوانین‌ومقررات درحفظ کلیه مبانی رفتار و کردارمانقش بزرگی بازی میکنند ونباید این نکته را فراموش کنیم که محافظه کاری ازلحاظ تأمین ادامه زندگی ارزش فراوان دارد واصول محافظه کاری از ابتکارهائی بوجود آمده‌اند که خودبراثر تجربیات فراوان‌وزحمات بیشمار حاصل شده‌اندوبهمین جهت کاری‌عاقلانه نیست که آنچه را بقیمت گزاف خریداری کرده‌ایم بدون تأمل و باشتاب بدور افکنیم . محافظه کاری در حقیقت همان غریزه اجتماعی است که بوسیله فرد بروز میکند ودر پرتو آن شخص باهمرنگ جماعت شدن برای خود آرامش وامنیت‌خریداری میکند . بااینهمه افراط درمحافظه کاری اشتباه بزرگی‌است زیرااصول‌و مقررات‌موجودرامی‌توان‌بهتر کردومحافظه کاری‌درمقابل‌افکاریامقررات نو نشانه جمودفکر وانحطاط است .

محافظه کار نگهبان تمایلات اجتماعی است وحال آنکه‌رادیکال حافظ تمایلات فردی است . بااینهمه هردو برای امنیت مبارزه مینمـایند بدین معنی که محافظه کار برای بدست‌آوردن امنیتی که واجد آن‌نیست تلاش‌میکند وحال آنکه‌رادیکال‌برای‌نگاهداری‌امنیتی که‌داردمی‌جنگد

اماهر کدام آنها هنگامی که مبارزه خودرا بحدافراط میرساند بااستفاده از کیفیت نقص افکنی هدفهای اهریمنی خویش‌را بدیگری نسبت میدهد شخصیت بزرگ کسی‌است که تمایلات‌رادیکالی‌ومحافظه کاری‌رابه‌نسبت مناسبی بهم‌می آمیزد .

درمذهب‌همانندی‌و نقص‌افکنی‌نقش‌بزرگی‌بازی‌میکنند. کسانیکه به شیطان عقیده دارندکلیه افکار اهریمنی وناپسند خویش‌را باهـریمن نسبت میدهند. برعکس کسانیکه بخدا عقیده دارندکلیه صفات اخلاقی وروحی خودرا پرتوی ازنور الهی‌میدانند آنچه راکه مابرای‌تأمین کمال فردی واجتماعی خویش لازم داریم درخدا می‌یابیم.اوست که همه‌نواقص شخصیت مارا رفع میکند بدون او بی‌ارزش و سرگردان خواهیم بود . بوسیله همانندی مامنتهای کمال‌را درخدا می‌یابیم وحال آنکه‌خودمان‌را ازهرحیث ناقص میشمریم. ماکمال خداراستایش میکنیم وهمه آرزوهای خودرا درخدا متمرکز میدانیم. درروزهای بدبختی وخطر ودشواری او پناهگاه ما بشمار میرود وچون‌مواجه‌بامسائل‌واشکالات مختلفی‌میباشیم ایده‌ال‌هائی‌هم که درخدا قائل هستیم متفاوت میباشند گاهی‌او را خالق بی‌همتا، زمانی اورا عادل وتوانا، وقتی خدای‌جنگ، لحظه‌ای رحمان و رحیم میدانیم وچون ایده‌الها واحتیاجات مامتفاوت‌است برای‌خدا صفات وامتیازات مختلفی قائل هستیم .

درهر صـورت خدا هرطور فرض شود چه بعنوان نگهبان‌جامعه وچه بعنوان حـامی فرد ، ضامن تأمین منافع واحتیاجات بشر است بنا براین مشاهده میکنیم که در مفهوم خداکیفیت ایده‌ال سازی وهمانندی بحد اعلی میرسد .

بدینطریق ملاحظه میشود در کلیه مراحل سن انسانی همـانندی نقص شگرفی بازی‌میکند وشامل‌قهرمان‌پرستی وتقلیدطرزرفتاردیگران وارضاء تمایلات خود بصورت مطالعه افسانه های قهرمانی میباشد .

بدون‌همانندی زندگی‌بسی‌بی‌نمك وبی‌فروغ‌خواهدبود. همانندی بزندگی لطف خاصی می‌بخشد ومارا برای نیل بزندگی بهتر وعالی‌تری تحریك میکند ونیروهای مارا پرورش میدهد ومارا بر آن میدارد که از استعدادهای‌خود حداکثر استفاده‌را بنمائیم‌وبدینطریق‌همانندی‌درپرورش شخصیت نقش مؤثری بازی میکند .

همانندی وظیفه دیگری‌را نیز انجام میدهد. هنگامیکه حرارت ما خاموش میشود ونیروی ما رو بنقصان می‌نهد، موقعیکه نیل مابه‌هدف غیرممکن بنظر میرسد، زمانیکه احساس‌یأس ونومیدی‌مینمائیم‌همانندی ازهر حیث مارا تقویت میکند . همانندی درحقیقت داروی‌نومیدی‌است هربارکه ازفرط یأس ممکن‌است ازادامه مبارزه چشم بپوشیم‌ایده‌ال‌ها ماراکمك‌مؤثر میکنند ومارا در رفع مشکلات متوالی تقویت مینمایند هربارکه نیروی حیات روبضعف می نهد همانندی بیاری ما میشتابد .

خطرات همانندی

هرگاه همانندی ازحد تعادل خارج شود خطـرات بزرگی ببـار خواهدآورد . اگر همانندی‌تنها بایده‌ال‌سازی‌وپرورش افکارواهی‌منتهی گردد بسیار زیان بخش خواهدبود . هرگاه فعـالیت شخص تنها منحصر به تشکیل ایده‌الهای مبهم گردد زندگیش بسرعت تباه‌خواهد شدو کمتر نتیجه عملی ازفعالیتش خواهدگرفت.این راهی‌است که آدمی‌رافرسنگها ازحقیقت وپیشرفت باز میدارد. هرگاه همانندی ازحد تعادل‌خارج گردد

موقعی فرامیرسد که رؤیا وتخیل برمسائل صریح زندگی برتری می‌یابند وآنگاه‌است که‌رؤیاها به‌پست‌ترین‌درجه سوق‌می‌یابندوهماننددی‌خطرناك ونامشروع میگردد وبیش ازپیش برمشکلات زندگی می‌افزاید.

یکی‌ازنتایج اجتناب‌ناپذیر افراط درهمانندی‌اشتباه‌ایده‌ال‌باحقیقت است.همه ما اشخاصی‌راکه بمناسبت غرق درایده‌الها حقیقت رانمی‌توانند مشاهده کنندندیده‌ایم.این نوع ایده‌ال‌سازهمان‌خیال‌باف‌وفیلسوف منش است که کمتر ازافکار خود نتیجه مثبت می‌گیردوبندرت قادر باداره‌موسسه‌ای میگردد ودر غالب موارد ازمتعصبین سرسخت بشمار میرود. هرگاه همانندی بحد افراط برسد چنان حقیقت وخیال بطور درهم وبرهم بهم می‌آمیزند که پیوسته‌درمیان فرضیات‌وافکار واهی‌غوطه میخوریم‌وآنگاه است که باسلاطین وفرمانروایان وخدایان وملیونرها که تیمارستان هارا اشغال کرده‌اند بیش ازچند قدم فاصله نداریم. تفکر صریح در مسائل کوچك زندگی یك مانع بی‌نظیر درمقابل سوق بطرف جهان تخیلات وفرضیات است.

بطور اجمال میتوان گفت که همانندی از هرحیث برای پرورش شخصیت سودمندتر از نقص افکنی‌است ولی درمقابل، خطرات آن‌هم‌از نقص افکنی بیشتر است وخطراساسی آن‌نیزتنها ناشی‌ازافراط‌درآنست. مامی‌توانیم همانندی را بمنزله‌درخت گرانبهائی‌بدانیم که دردرجه‌حرارت معینی میوه لذیذ وکم نظیری میدهد لکن درکمتر از آن حرارت‌یامیوه نمی‌دهد ویاآنکه میوه زهرآلودی میدهد. علائم سلامتی و خطر این گرماسنج فرضی نیز حقیقت وفرض است. بعبارت دیگر هرگاه‌بخواهند ایده‌ال سازی مثبت‌وسودمند گردد باید همواره مقرون‌به حقیقت‌باشدواز

حدود صراحت خارج نگردد. تعیین درجه تعادل ایده آلهای ما کاری دشوار نیست. ما با اندکی دقت میتوانیم ایده آلهای غیرعملی را از ایده آلهای صریح و مثبت تفکیک کنیم و مانع آن گردیم که زندگی و نیروی ما در راه نیل به‌سراب تباه گردد.

٢٣

عقده حقارت

« در این فصل عقده حقارت یا احساس
«حقارت بتفصیل مورد بحث قرار خواهد
«گرفت ومصائب وخطراتی که ازاین عقده
« پدید میآید و راه تسلط برآن بیان
«خواهدشد .

اگرچه قسمت اعظم وشاید همه کشمکشهای ذهنی و ناراحتی‌های روحی که دامنگیر بشر میشود از ادعاها وتمایلات سه عقده بزرگ یعنی عقده‌های شخصی‌وجنسی‌واجتماعی سرچشمه میگیرد با اینهمه ناملایمات روحی واختلافها وتضادهای ذهنی دراشخاص مختلف بطور متفاوت بروز میکنند و یك عقده که درشرائط یکسانی در اشخاص مختلفی بروزکند ممکن‌است‌واکنش‌های متفاوت‌بخشد. مثلا خانم(ز)ممکن‌است بمناسبت دلباختن بدوست شوهرش در زندگی عشقی خویش مواجه باکشمکشی درذهن‌خویش گردد ودرصدها میل فاصله ممکن‌است خانم(و)هم درست مواجه باهمان وضع گردد . بااینهمه چون این‌خانمها دوشخصیت مختلف

وجداگانه‌ای هستند، جزئیات وچگونگی وفرجام مبارزه آنها ممکن است بهیچ‌روی شباهت بیکدیگر نداشته باشد و تقریباً محال است بتوان همه کشمکشهای ذهنی آنانرا بیان کرد . با اینهمه عقده‌ای وجود دارد که کشمکشهای ناشی از آن تقریباً درهمه یکسان است و گذشته ازاین به بشر زیان فراوان میزند وبهمین جهت ازهرحیث شایان توجه و موشکافی است.
این عقده همان عقده حقارت(۱) و یا احساس حقارت است.

احساس حقارت

احساس حقارت عقیده و یا رشته‌ای ازعقاید است که سخت بوسیله یك قید عاطفه‌ای بهم پیوند یافته و در ما این حس را بوجود میآورد که از اقران خویش کمتر هستیم .

ما ممکن است از نقص‌های شخصی خویش صریحاً آگاه باشیم ویا بطورمبهم این نواقص را احساس کنیم ویا ممکن است بکلی از وجود آنها بی اطلاع باشیم گواینکه ممکن است بانواع و اقسام مختلف در زندگی روزانه ما بروز نمایند .

یأس و ناکامی و شکست و عجز منابع اساسی احساس حقارت را تشکیل میدهند . ما از اینکه مورد بی‌توجهی و بی‌مهری قرار گیریم و یا اینکه بمحل پست‌تر ازمحلی که در آن هستیم نزول یابیم متنفریم ما میل داریم موفق شویم وبرمشکلات پیروز آئیم و همواره خویشتن را نیرومند و کامیاب بیابیم. پاداش موفقیت وپیروزی آرامش ذهن و راحتی خیال است ومجازات شکست ناراحتی فکر واختلال روح است . منبع رنج حقارت ممکن است بدن یامحیط یا ذهن آدمی ویااختلاطی ازدو وياسه عامل باشد

(۱) Complexe d'infériorité

حقارت جسمانی

حساسیت شدیدی که مبتلا باحساس حقارت‌را پیوسته رنج میدهد ممکن است ناشی ازعوامل بدنی باشد، یکی از بیماران کوچك مامبتلا به سکته کودکی گردیده ودرنتیجه آن یکی‌ازپاهایش ضعیف‌شده‌وبطور نامحسوس باآن پا می‌لنگید. پس‌از آنکه دوره نقاهت راطی کرد بر آن شدکه بار دیگر درورزشها وتفریحات‌همشاگردان خودش شرکت‌جوید دوستانش نخست تااندازه‌ای عدم توانائی او را درهم آهنگی با سایر بازیکنان رعایت کردند لکن بزودی پیمانه شکیبائیشان لبریز گردید وباصراحت کودکانه باو گفتند که مانند پیش قادر به‌ورزش کردن نیست. او بانهایت تأثر مشاهده کرد که بااکراه وی‌را دربازی راه میدهند حتی یکی‌دو بار بچه‌های گستاخ‌اورا «لنگ» صدازدند وبدینطریق کاخ آرزوهایش یك بار درهم‌ریخت وغم زده ومتأثر بفکرفرورفت وباین نتیجه‌رسید که باپای لنگ نخواهد توانست محبوبیت ومقام‌دیرینش رادرمیان‌دوستانش بدست آورد. پس‌ازچند روزی شروع بدزدیدن پول ازجیب پدرش کرد وبااین پول رفقایش‌را بسینما دعوت نمود و برای آنان شیرینی و شربت خرید و بدینطریق تامدتی باپول مقام سابق خودرا در میان دوستانش در حقیقت خریداری کرد. خوشبختانه پزشگان زودبدردش پی بردندو بموقع ازخطرات بیشتری رهایش ساختند.

یکی ازعوامل بدنی که فوق‌العاده درایجاد حس‌حقارت در پسرها ومردها مؤثر است نقصان پرورش آلات تناسلی‌است اعم از اینکه حقیقی یافرضی باشد. مااکنون بیماری داریم که در کلیه شئون زندگانی ازقبیل ازدواج وتجارت وزندگی اجتماعی تیرش بسنگ نامرادی خورده ویس

وخستگی عجیبی برجسم وروحش استیلا یافته است . پس از مدتی تحقیق معلوم شد هنگام طفولیت یکی از دانش آموزان بدون سوء نیتی اشاره به آلت تناسلی او که اندکی از حد معمولی کوچکتر بوده نموده و پس از آن اوبتدریج از اینکه در مقابل سایر دانش آموزان لخت شود خود داری میکرد وسپس برای دوری جستن از ورزش وبازیهای قهرمانی انواع واقسام محمل می‌تراشید و سپس برای آنکه بهانه‌ای برای دوری ازورزش و تفریحهای اجتماعی بیابد خود را علاقمند به ویولن وانمود کرد و بیش از پیش از سایرین دوری جست‌و در نتیجه‌از لحاظ جسمانی ضعیف و ناتوان شدوازاجتماع روگردان گردید وبعداً باآنکه برحسب تصادف با دختر دلرباومهربانی‌ازدواج کرد حرارت عشق آن‌زن نتوانست بررنج حقارت‌وی فائق آید تااینکه‌سرانجام ناگزیر بمراجعه به‌یك‌پزشك بیماریهای روحی گردید .

بطور کلی هر نقص جسمانی هرقدرهم ناچیز باشد عواقب وخیمی دارد وباید هرچه‌زودتر‌وسیله عقلانی‌مؤثری برای جبران آثار نامطلوب این‌نقص یافت . ما بانوئی‌را می‌شناسیم که دارای صفات جسمانی و روحی قابل ستایشی است وباآنکه اندامی متناسب دارد اندکی از حد معمول بلندتر است وهمین اندك بلندی قد موجب آن گردیده است که در وی حس حقارتی‌پدیدآید . بطوریکه علی‌رغم صفات روحی وزیبائی‌جسمانی ومخصوصاًمعلومات‌خود ، ازلحاظ اجتماعی‌فوق‌العاده عقب استزیراهمین احساس حقارت به وی اجازه نمیدهد افکارش را بمنصه ظهور رساند . اودوبار فرصتهای گرانبهائی‌را چه ازلحاظ انفرادی وچه از جهات‌اجتماعی برای پیشرفت جالب توجهی از دست داده است . اوخانواده‌ای نیك‌نام و

ثروتمندی دارد با اینهمه این‌مزایای‌طبیعی و گرانبها بنظر وی این‌حقیقت را که وی قدش از اندازه بلندتر است جبران نمیکنـد . در این خصوص باید یادآور شد که بسیاری از اشخاص کوتاه قد نیز چنان رنج وحقارتی در خود احساس مینمایند که از هرگونه ترقی و پیشرفت در اجتماع بـاز میمانند . برای اثبات این نکته مثال زیاد است . تنها کافی است گفته شود که هرگونه انحرافی از تناسب وظاهر جسمانی ممکن است موجب ایجاد حس حقارت در شخص گردد

حقارت روحی

عوامل روحی ایجادعقده حقارت نیز از حد خارج است . کودکی در آموزشگاه نمره بد میگیرد واز سایر دانش آموزان عقب میماند ودر نتیجه‌دوچاریأس‌ونومیدی‌میگردد. پدر ومادرش بعوض آنکه‌بعلت عقب ماندن وی پی‌برند واورادر تسلط بر نقص خود یاری کنند پیوسته ملامت وسرزنشش میکنند . اوبرای نیل بمقصود تلاش بیشتری ابـراز میدارد لکن هیولای شکست از یکطرف ونقصان کمك دیگران از طرف‌دیگر پیوسته‌اورامی‌ترسانندتابحدی که‌خودرا ناتوانتر احساس مینمایدوبتدریج هرگونه اعتماد بنفسی را از دست میدهد وبخود میگوید : «من استعداد ندارم .این کار ازعهده من خارج‌است » . سردرد و گریه بیموقع‌و بالاخره بیماری روحی که آخرین وسیله رهائی یافتن او از احساس حقارت است پشت سر هم دامنگیرش میشوند .

کودکی که استعدادش معمولی است ولی پدر ومادر معـروف و شایسته‌ای‌داردزندگی‌رادرشرایط‌نامطلوبی آغازمیکند.یکی‌ازروانشناسان معروف‌میگویددلش بحال‌دختر وپسری که پدر ومادر فوق‌العاده‌شایسته‌ای

دارند میسوزد . از آن بدتر حال برادر یا خواهری است که برادر یا خواهرش از لحاظ جسمانی یا ذهنی بروی تفوق محسوس دارد زیرا هر گاه در این مورد کودك حساس باشد واز لحاظ روانشناسی باو توجه کامل معطوف نگردد بدون شبهه با خطر بزرگی مواجه خواهد گردید زیرا بتدریج کودك پیش خود فکر خواهد کرد که دارای استعداد کافی نیست وارزش ندارد که برای تقویت وپرورش قوای محدود خود تلاش کند . او چنین می اندیشد که چرا بیهوده وقت خودش را تلف کند؟ هر قدر هم زحمت بکشد هرگز بپای آذر در درس نخواهد رسید ویا هیچوقت مانند حسن فوتبال بازی نخواهد کرد . بدینطریق غالباً لیاقتها و استعدادهائی که اگر چه بدرجه نبوغ نمیرسد ولی براثر تربیت وپرورش ممکن است نتایج بسیار گرانبهائی بخشد از دست میرود وبجای آنها حس حقارتی در شخص پدید میآید که زندگی اورا برای همیشه تباه وضایع میسازد .

بسیاری از کودکان براثر اوضاع خانه دستخوش حس حقارت می‌گردند . اختلاف دائمی بین پدر ومادر ، جدائی ، نفاق ، طلاق ، آلکولیسم وبطور کلی هرچیز که کودك را یا در مقابل وجدان خود ویا در نظر دیگران حقیر وشرمنده کند عامل مؤثری برای ایجاد حس حقارت است . در این خصوص یکی از تأثیرانگیزترین داستانهائی که ما گوش کردیم داستانی بود که از قلب حساس کودك نه ساله‌ای تراوش کرد :

او روزها ، وهفته‌های متوالی از دوستانش درباره طرز امرار اوقات تعطیل خود در خانه خودشان داستانهای لذت انگیز وپرشوری شنیده بود وچنین تصور میکرد پس از مدتی تحصیل واقامت در آموزشگاه چندروز تعطیل عید را بچنان خوشحالی ومسرتی بسر خواهد برد که بکلی خستگی

جسمانی وروحیش زایل خواهد گردید

اما افسوس چون بخانه رسید دریافت پدر ومادرش هم متارکه کرده‌اند ویکی درخانه بسر میبرد ودیگری درمیهمانخانه‌ئی ناگزیر گردید که ده روز نزد این وده روز نزد دیگری بسر برد و این جدائی چنان اورا دلسرد کرد ودرمقابل دوستانش که همه ایام عیدرا بفرخنده‌ترین وجهی بسر برده بودند شرمسار ساخت که تامدتی اثر آن ازذهن پاك وی آلایشش محو نشد .

مخصوصاً درمیان کودکان خانواده های بیگانه مواجه با عقدهٔ حقارت میشویم مثلا فرض کنید یك خانواده آلمانی خود را بامریکا رسانیده ودر آنجا اقامت گزیده است . کودکان این خانواده بمدارس امریکائی میروند وبزودی خودرا باآداب ورسوم امریکائی آشنا میسازند لکن پدر ومادر آلمانی ازطرفی آنقدر پیرند که میل ندارند آداب ورسوم قدیمی خودراازدست بدهند وازطرف دیگر زیاد بطرز زندگی متمدنی امریکائیان خوش بین نیستند . دختر خانواده بزرگ میشود و در عفت وکمال وزیبائی توجه پسرهارا جلب مینماید وهنگام رقص دلباخته دانشجوی حقوق امریکائی راکه هم تمول دارد وهم جوان شایسته‌ای است میربایند خودش نیز سخت فریفتهٔ آن جوان میگردد وکار بجائی میکشد که جوان رسماً ازدختر اجازه میخواهد که برای خواستگاری او نزد پدرش برود. دراین موقع است که دختر در آشنا کردن خاطرخواهش با پدر و مادرش تردید حاصل میکند زیرا آنها در خانه بسیار محقری دریکی از کوچه‌های کثیف شهر بسر می‌برند وپدرش بشغل کوچك پیمونه‌فروشی روزگار میگذراند وگذشته ازاین بهمان راه ورسم آلمانی در امریکا بسرمی‌برد

ختر زیبا از پدر ومادرش ورفتار و کردار وطرز زندگی آنها خجالت یکشد و میترسد. که خواستگارش را بخانه دعوت کند و پس از مدتی کشمکش ذهنی بالاخره ترجیح میدهد روابط خودرا با آن جوان قطع کند ودرعین حال کمتر باجوانان امریکائی معاشرت نماید و بیشتر وقت خوددرخانه بگذارند. بدیهی است ازاین حس حقارت تصوری و بی اساس عواقب وخیمی ببار میآید و مسلم است هرگاه دختر آلمانی اندکی دقیق‌تر فکر میکرد درمی‌یافت که طرز خوراك خوردن ولباس پوشیدن مشخص شرافت وبزرگی نیست وگذشته از این پول و ثروت مظهر اساسی شخصیت بشمار نمی‌رود وآشنائی خواستگار او با پدر و مادرش نه تنها اثر نامطلوبی نداشت بلکه ممکن بود بمراتب برقدر ومنزلت او درنظر عاشقش بیفزاید.

گاه ازاوقات درصحنهٔ زندگی رنج حقارت ممکن‌است بر شخص بیگناهی تحمیل گردد چنانچه ما بیماری داریم که در سن چهل سالگی اینك مشغول بهبودی یافتن از اثرات مدهش رنج حقارتی است که بر او تحمیل‌شده است. توضیح آنکه این‌مرد درسن‌بیست ودوسالگی‌درپرتو حمایت و توصیه پدرش که مردی ثروتمند و با نفوذ است در یکی از کارخانه‌هائی که پدرش در آن سهیم بود مقام‌بزرگی بدست آورد که‌ماهی بیست هزار دلار حقوق داشت . هیچ‌کس انتظار نداشت که او بتواند وظیفه خودرا درست انجام دهد وچنانچه باید کار کند . با اینهمه بزودی معلوم شد جوانی شرافتمند وبسیار فعال است‌وبدون استمدادازدیگران سعی کردلیاقت خودرا برای استفاده ازچنین حقوق‌هنگفتی اثبات‌نماید ولی او برای انجام کاری کوچکتر هم آماده نبود چه رسد به شغلی که

مستلزم تجربه و معلومات زیادی بود. چون موفق بانجام وظیفه خویش مطابق دلخواه خود نگردید کم کم از خودش و کارش و خانواده‌اش و هر کسی که در قرار دادن او در چنین مقامی دخالت کرده بود متنفر گردید و بتدریج رنج حقارت او در کلیهٔ شئون زندگیش منعکس گردید و خود را از لحاظ اجتماعی عقب مانده و شکست خورده و نالایق دانست و بیش از پیش یقین کرد که همه کس از ناشایستگی و بی‌استعدادی او آگاهی دارد. نواقص فرضی بتدریج بر او چیره شد و او را از زندگی بیزار کرد و به نقشه خودکشی در مغزش قوت کامل بخشید. خوشبختانه در این مرحله بر حسب تصادف از مقامش استعفا کرد و کار کوچکتری که درخور استعداد و لیاقتش بود بدست آورد و مشاهده کرد که کاملا از عهده انجام آن برمی‌آید و بتدریج احساس رنج حقارت را از دست داد و اینک بحال عادی و زندگی امید بخش باز میگردد.

زنی زیبا که دارای شخصیت نیرومندی است با آنکه در زندگی خویش کارهای مهمی انجام داده و بر مشکلات بزرگی فائق آمده است همواره خود را نالایق و گناهکار میداند. احساس حقارت مانند پرده ای است که بر روی همه اقدامات و کارهای او افتاده، چهره آنها را می‌پوشاند و آنها را ناچیز جلوه میدهد. پس از تحقیق دقیق معلوم شد که در دوران کودکیش مادر کوته فکرش پیوسته صفت و ممکنات اخلاقی و هوش سرشار فرضی خواهر بزرگترش را برخ او کشیده و چنان رنج حقارتی در وی پدید آورده که باسانی از جان او دست بردار نیست.

یک زن بیوه ولی جوان نزدیک بود بکلی فدای رنج حقارت خود گردد و حال آنکه او زنی زیبا و بلند و باهوش است و در عین حال فهمی با

وطبعی سخاوتمند دارد. زندگی زناشوئی او شامل یك رشته فداکاریهای شخصی بوده است . شوهرش متأسفانه آن هیجان‌جنسی‌عادی‌را نداشته ولزوم رعایت غرایز جنسی را درزندگی زناشوئی بهیچ روی درك نکرده است .

همسر وی‌احساس کرده‌است که چیزی کم‌دارد ولی درست‌ندانسته است که شوهرس برای اوبیشتر حال کودکی‌را داردونه شوهری را . او بتدریج تمایلات جنسی خودرا درطاق نسیان نهاد وخودرا ازدل و جان برای کمك بشوهرش آماده نمود ومانند کودکی اوراپرستاری کرد وتا موقعی که زنده بود ازهرحیث راضی و شادش نگاه داشت . البته خودش نیز ازاین‌خدمت‌وفداکاری تااندازه‌ای‌خوشحال بود لکن همواره‌احساس میکرد که باید چیزی بگوید وازخودش صحبت کند وبهمین‌جهت‌پیوسته درباره حوادث روزانه زندگی خود، ازچیرهائی که خریده بود واشیائی که دیده‌بود صحبت میکرد بتدریج معلوم‌شد که این پرچانگی او از نحاظرو انشناسی‌پرچانگی عادی‌نیست بلکه‌میکوشد ازنابودی‌شخصیتش براثر رنج‌حقارت روز افزون‌جلوگیری کند . خوشبختانه کم‌کم باآگاهی به عقده خود اینك درشرف بهبودی یافتن است .

جبران

هرگاه احساس حقارت سدیدی درآدمی تولیدگردد، منبع آن هرجه باشد جزء شخصیت آدمی‌میگردد واعم‌از اینکه معلوم‌شخص‌باشد یا نباشد بدون شبهه تمایلات وتحریکات وتلاشهائی درشخص برای‌رهائی یافتن ازآن پدید میآید

عقده حقارت نمیتوانه بهمان حل اولیه خود باقی بماند یشخص

آنرا منکوب خواهد ساخت ویا آنکه تسلیم آن خواهند شد. در هر دو صورت عقده حقارت اورا نابود خواهد ساخت. تلاش آدمی را برای نادیده گرفتن یا فائق آمدن بر احساس حقارت میتوان جبران نامید. یکی از وسایل خیلی عادی جبران احساس حقارت پرورش حس تفوق ظاهری است بسیاری از اشخاص بنظر اول فوق العاده مسلط بر زندگی و قائم بذات و معلومات بنظر میرسند لکن پس از مختصر آشنائی با آنان نفوذ کردن در نقاب اعتماد تصنعی که چهره آنان را فرا گرفته و پی بردن بحقارت و بی لیاقتی آنان کار دشواری نیست. غالباً زندگی آنها مملو از شکست و عدم موفقیت بوده است و دلیلی برای توجیه موفقیت مصنوعی آنان یافت نمیشود آنها ممکن است عقاید خودرا بقیمت ناچیزی بفروشند باوجود این خیلی محکم ومطمئن صحبت میکنند وباظاهر بسیار فریبنده واطمینان عجیبی از میزان سبد موجود در بازار یا محصول آینده گندم. نام دسته‌ای که در مسابقه خواهد برد. فرم کلاهی که هر کس باید بسر بگذارد بحث مینمایند و بیدرنگ درباره اوضاع صنعتی نیوانگلند وقانون ملیت بر در آمد در لند اطلاعات فراوانی بشما میدهند وخودرا در همه کار ودر همه چیز کارشناس وانمود میکنند. رفتار آنها با تواضع و حتیاطی که کارشناسان حقیقی از خود نشان میدهند جنبه معکوس دارد و طور کلی روش موفقیت آمیز آنان سرپوش فریبنده‌ای برای ستتار عدم لیاقت و عقده حقارت آنهاست.

البته نمیتوان بجرأت گفت هر کس که خودرا جرمی و مصر آمیز نشان میکند احساس حقارت خودرا جبران مینماید بلکه برتری گرائی ممکنست همه را عیناً دارد که یکه تاز هرمیدانی باشد. یسما تجربه عدم ...

میرساند که ریشه ظاهر فریبنده واعتماد بیش ازحد از سرچشمه حقارت وعدم‌لیاقت آب میخورد . مابطور کلی بمحض برخورد بشخصی که‌خودش را میگیرد وتکبر میفروشد حس‌میکنیم که چیزی درچنته ندارد و آدمی صادق نیست اما این نکته را باید بخاطر داشت که خود گرفتن‌وتفرعن فروختن وادعا داشتن ممکن است بطور ناآگاه در شخص ایجاد گردد . اشخاص باین‌وسیله می‌توانند کم وبیش‌نواقص‌خودرا رفع نمایند وهرگاه نمی‌توانستند باین وسیله اشکالات وعیوب خودرا رفع نمایند شایدبکلی درصحنه اجتماع مغلوب وپایمال میشدند .

شاید معمولی‌ترین وسیله جبران ضعف و ناراحتی فکر، توسل به تخیل وسوار شدن بربال تصور باشد . بشر درهر مرحله از زندگی این وسیله را بکار می‌بندد . زندگی کودکان مخصوصاً زندگی مخفی آنهـا رؤیائی بیش نیست . تخیل جهانی طلائی‌وبی‌انتهاست.تنها یك آب‌ورنگ مختصر تخیل کافی است تا دختر مسکین و ناتوانی راکه در میان کثافت میلولد تبدیل بشاهزاده خانمی افسونگر نماید وغمخانهٔ او را به‌کاخـی رؤیا انگیز مبدل کند . قصه ها وداستانهای موهوم به‌کودکی که زندگی محقر وغم انگیزی دارد اجازه‌میدهد که درجهان دل‌انگیزی بسر برد که در آن شاهزاده‌ای باودل می‌بندد و دختران پادشاه برای جلب دوستی و محبتش سرودست میشکنند . جوانان نیز پیوسته دردنیای‌شیرین احلام وتخیلات سیر میکنند . دانشجو ممکن است ارضاء تمایلات تامیـن‌نشده خویش را ازافسانه‌های خیال‌انگیز بخواهد. دکانداری که از داشتن‌مغازه تنگ ومحقری پیوسته رنج‌میبرد ممکن‌است‌این‌رنج را باخوابهای‌طلائی وتجسم دورنمای مغازه‌های مجللی که در آینده نزدیکی خواهد ساخت

جبران نماید. مذهب وفلسفه وهنر وادبیات همه وسائل بسیار گرانبهائی هستند که بشر باتوسل بآنها میکوشد کشمکشهای ذهنی خویش راحل کند ودرذهن خود آرامشی بوجود آورد. مؤسسات بیشماری وجوددارد که برای مواجهه باکشمکش های بزرگ زندگی فرمولهای ساخته و پرداخته‌ای دارند.

جبران ممکن است برای شخصی که دارای احساس حقارت شدیدی است ایده‌الها و هدفهای فرضی ایجاد کند. میل خودنمائی و اظهار کمال ممکن است تااندازه‌ای ازاحساس رنج وحقارت بکاهد شخص ناتوان ونالایق ممکن است هدفها وایده‌الهای دور ودراز برای خود تعیین کند و آنگاه دیگران را مورد انتقاد وملامت قرار دهد که چرا هدفهای عالی وبلندی مانند ایده‌الهای او ندارند لکن هدفهای عالی وغیر عملی خودش اورا از ملامت وانتقاد شدید میرهانند بدین معنی که هدف آنقدر بلندوغیرعملی است که عدم موفقیت درنیل بآن گناه قابل انتقادی بنظر نمیرسد. این کیفیت تااندازه‌ای شبیه بخود فریفتن است. توضیح آنکه مادربرتوتفکر نامشروعی برای خود احترام وآرامش ذهنی خریداری می کنیم، درانجا نیز شخصی که احساس حقارت میکند ممکن است کاری انتخاب نماید که بکاری که قبلا در آن شکست خورده است ارتباط نزدیک داشته باشد و بدینطریق مردی که درشغلی شکست خورده‌است ممکن است تعلیم این شغل بدیگران رنج شکست خودرا جبران کند. اوممکن است خودش قادر بانجام کاری نباشد لکن بدیگران میتواند بگوید چکار کنند. آنها کار را برای خودکار وعلاقه‌ای که بآن دارند تعقیب نمیکنند بلکه تنها بعنوان جبران حقارت خود ادامه میدهند کار برای آنها ... است که

حقارتشان را مستور میدارد . زنی که نخست درمقابل پدر وبعد دربرابر شوهرخویش احساس حقارت میکندممکن است درسلك یکی از پرشورترین ومتعصب‌ترین مدافعین حقوق زنان درآید . مردی که درمقابل زنان چون برف درآفتاب آب میشود واز نزدیك شدن به آنها سخت می‌ترسد ممکن است بتدریج بمنزله مخالف سرسخت زن تلقی گردد وازاین لحاظ بعنوان متخصص درشناختن جنس لطیف بشمار رود وخود این شهرت را بعنوان جبران حقارت اولیه خود بیش از پیش تقویت نماید . اشخاصیکه ازحرف زدن بیم دارند ودرهرقدمی ازترس،هزاران احتیاط مرعی میدارندممکن است بعنوان اشخاص باهوش ومدبر قلمداد گردند واشخاصی که از این راه بهره‌مند شده‌اند آنرا بعنوان وسیله تجارتی درزندگی اجتماعی بکار می‌برند . این اقدام آنها یك نوع جبران است .

یك شکل دیگر جبران را نیز باید یادآور شد ممکن است این شکل را صورت تخصصی نام نهاد . فی‌المثل جیمی کارش در دبیرستان ازهرحیث رضایت بخش است وچه دردرس وچه درورزش یك شاگرد عادی بنظر میرسد ولی خودش به حد عادی راضی نیست و میل دارد ستاره شود و مانند هرستاره‌ای بدرخشد امااحساس میکند آن استعداد ولیاقتی که برای تجاوز ازحد عادی لازم است ندارد ودرنتیجه خودش را میخوردو بیش از پیش دردل احساس ناراحتی می‌کند ناگهان راه حلی بنظرش میرسد بدینقرار که یك علاقه غیرمعمول وجالب توجهی برای خود می‌تراشد از قبیل علاقه به نجوم، فلسفه، زبان میخی وحتی ساکسفون وغیره که باچیزهای مورد علاقه پسرانی بسن او فوق العاده دور باشد. هنگامی که یکی از این رشته‌ها را انتخاب کرد باولع و حرص هرچه تمامتر شروع بمطالعه

کتاب در باره آنها میکند وحتی اوقات تحصیلات مرتب خود را صرف پرداختن بعلاقهٔ تصنعی خویش مینماید و بدینطریق نمره هایش بیش از پیش کمتر میشود ومطالعه خصوصی او آنقدر وقتش را می گیرد که ناگزیر ازورزش وحتی دیدوبازدیدهای اجتماعی چشم می پوشد ودرجست ضروری حضور نمی یابد وازاینکه کار خصوصیش تمام وقت اورا اشغال نموده است پوزش می طلبد. تمام اوقات اوبدینطریق دانسته یاند نسته صرف پرورش علاقه تصنعی وی بکار بی نتیجه و بی فایده ای میگردد. محرك اصلی وی درحقیقت برای مبادرت باین تلاش جنون آمیز دوری ازحقیق تلخ یعنی عدم توانائی زور آزمائی ورقابت بااقران خود درکلاس درس ویا میدان ورزش است بدیهی است علاقه وی ناشی ازاستعداد وشایستگی ذاتی برای موضوع غیرعادی خاصی نیست بلکه تنها وسیله ای برای جبران رنج حقارت اوست. البته برخی ازمواردات که آدمی دراین کارهای غیرعادی نیز برحسب تصادف لیاقتی دارد ولی این موارد بسیار نادر است. جیمی تنها باین نکته پی برده است که ابراز لیاقت معمولی دریک کار غیرعادی توجه دیگران را بآدمی جلب میکند. پدر ومادرش نیز زبان بمدح وستایش او میگشایندوازاینکه تا آنوقت نمی دانستند نابغه ای بوجود آورده اند تأسف میخورند وبدینطریق میل جیمی بآسانی ارضاء میگردد ولی برای وی بسیار گران تمام میشود زیرا نه تنها ازتحصیل خود بازمیماند بلکه بتدریج از اجتماع روگردان شده وترجیح میدهد که تنها بماند وبدینطریق برای زندگی دراجتماع آماده نمیگردد وراه سقوط صرف بدبختی و فسردگی بروی اوباز میشود این واکنش های نامطلوب اختصاص بدوران کودکی بستگی ندارد بلکه شامل دورهٔ بلوغ نیز میشود.

جبران ممکن است از طریق تضاد و مخالفت با کیفیت موجود صورت گیرد . برای آنکه بوجود کیفیت تضاد در آدمی پی بریم کافی است فهرست چند کلمه‌را بشخصی بدهیم وازاو بخواهیم نخستین کلمه‌ای راکه پس از هر کلمه بذهن اورا‌می‌یابد در کنار آن کلمه یادداشت کند ملاحظه خواهیم کرد که غالباً کلمات مخالف آن کلمات را خواهد نوشت زیرا معمولاً هر کلمه‌ای بیدرنگ ضدخودرا بیاد میآورد چنانکه کلمه روشنائی تاریکی را و کوتاه بلندرا وروز شب‌را بخاطر میآورد بطوریکه گوئی این تداعی تضادها خود یک قانون روانشناسی است . هر گاه سدی در مقابل عشق و محبت‌ما بوجود آید ممکن است محبت تبدیل بدشمنی گردد . بچه‌ای که باتمایلات‌س مخالفت کنند ممکن است فریاد بکشد وخودرا بزمین بکوبد ومادرش را چنگ بزند لکن بمحض اینکه مادرش به میل اوتن داد محبتش دوباره گل می کند ومادرش راغرق بوسه مینماید وخطای گذشته را به نیکوترین وجهی جبران میکند . عاشق وقتی مورد بی اعتنائی معشوق قرار گیرد قهر میکند لکن راه برای آشتی همچنان بازاست و پس از اصلاح وضع بامحبت وعشق سوزانتری بطرف معشوق باز میگردد وبدینطریق قهر پیشین‌را بطرز مؤثری جبران میکند . سیاستمداری از طرف رئیس حزب ازحزب اخراج میگردد ودر نتیجه صدچندان برشدت‌مخالفت وی علیه حزب افزوده میشود لکن هنگامیکه کار بسازش میکشد وآهنگ صلح زده میشوداوبمراتب بیس از گذشته برئیس خودمهر وعلاقه‌میورزد اینهم درحقیقت جبران است .

این میل نوسان یافتن بین‌دو قطب مخالف همواره در آدمی وجود

مشاهده میکنید یك شخص لامذهب بدینی میگراید ودر آن دین چنان مؤمن میشود که مؤمنین عادی‌را نیز پشت سر میگذارد. یك شخص ممسك ممکن است ناگهان خراج وبلند طبع شود یك زن هرجائی ممکن است ناگهان نه تنها ازجبههٔ فحشا بکلی قدم بیرون نهد بلکه عفت دوستی و پاکدامنی را ازحد بگذراند. شخصی که قبل از ازدواج زندگی کاملا آزادی داشته است ممکن‌است پس‌ازتأهل بکلی گذشته را فراموش کند وهم خودش سخت مقید شود وهم نسبت به آمیزشهای اجتماعی همسر ودخترانش سختگیری‌را ازحدبگذراند. پدری که‌دردوران کودکی خود بیش‌ازحد مقید بوده است‌ممکن‌است بفرزندان‌خود آزادی‌بی‌حدوحصر وغیرعاقلانه‌ای اعطاء نماید. پسران ودخترانی که درشهرهای کوچك‌ومقید بسر برده‌اند وقتی وارد پایتخت یاشهر پرجمعیتی میگردند آزادی را از اندازه‌میگذرانند مردی که عمرخودرادربازارهای پرجاروجنجال شهرهای بزرگ‌بسر برده است‌بمحض اینکه‌چند روز تعطیل‌پیدا کرد ویا بازنشسته شد بدهکدهٔ دور افتاده‌ای پناه می‌برد.

ما باندازهٔ کافی دربارهٔ جنبه های منفی احساس حقارت و جبران صحبت کرده‌ایم. هرگاه‌دامهائی‌راکه درمقابل‌ما گسترده شده است‌تشخیص دهیم ممکن است ازافتادن درآنها احتراز جوئیم درعین حال باید این نکته را اعتراف کرد که عقدهٔ حقارت دارای جنبه های مثبتی نیز میباشد که ممکن است نفع شخص تمام شود.

«عقدهٔ حقارت» را برخی ازروانشناسان «عقده‌طلائی» نام نهاده‌اند وحتی دراین خصوص کتابی انتشار یافته‌است که عنوان آن «جلال نقصان» است. بدیهی‌است بدون این حس نقصان‌وبدون آگاهی از محدودیتهای

خودما زندگی بس دشواری خواهیم داشت و بقول براونینگ عقده حقارت ستاره‌ای است که ظلمات را در زیر پای ما میشکافد و مارا بر آن میدارد در راه نیل بهدفهائی که درخارج ازدسترس ماقرار دارد تلاش کنیم و بدینطریق منبع الهام ومحرك پیشرفت است.

نقصان موفقیت و کمال مارا بر آن میدارد که پیوسته بمبارزه ادامه دهیم و بیش از پیش برشایستگی ولیاقت وشخصیت خویش بیفزائیم.

ازلحاظ اجتماعی نیز احساس حقارت دارای ارزش فراوان است بدین معنی که بیش از پیش برمهر وعطوفت و انس دوستان ما میافزاید. اشخاص ازخود راضی که خویشتن را همواره برتر ازدیگران میدانند کمتر جذاب وخوش اخلاق میباشند و آن صفات جذابیت و زود جوشیدن را که لازم دوستی است فاقد میباشند وبهمین جهت خیلی دیر دوست پیدا میکنند. بنابراین احساس حقارت برای عده کثیری ازاشخاص نه تنهامانع بزرگی برای پیشرفت بشمار نمیرود بلکه ازهر حیث بحال آنان نافع است گو اینکه هر گاه ازحدتعادل خارج گردد بسیارزیان بخش وخطرناك میگردد وبرای رفع آن باید چاره اساسی اندیشید. احساس حقارت کم و بیش جنبه نسبی دارد بدین معنی که اگرچه ممکن است دربرخی جهات فاقد استعداد ولیاقت باشیم بااینهمه مسلم است که می‌توانیم ازجهات دیگر این نقص را مرتفع سازیم.

باید دانست که جبران دو نوع است: عاقلانه وغیرعاقلانه. جبران غیرعاقلانه معمولا برای رفع نقص احساس حقارت کافی نیست زیرا ناشی ازمواجهه صریح بااین عقده نمیباشد هر گاه حقارت کاملا بقسمت صریح وجدان انتقال یابد جبران ازهرحیث مفید ومؤثر درپیشرفت زندگی است

هنگامیکه یاس ونومیدی کاملا دامنگیر ما گردیده است واحساس میکنیم که سخت پایمال سرنوشت شده‌ایم بهترین راه برای جبران این یأس آنست که خاطرات موفقیت های نسبی وپیشرفت‌های دیگر خودرا بیاد آوریم بدیهی است که چنین جبرانی چه ازلحاظ انفرادی وچه از جهات اجتماعی بمراتب ازیك روش طغیان آمیز ویا ناشکیبائی بهتر است وبطوریکه قبلا گفتیم مذهب وفلسفه وادبیات وهنر ازمنابع پربرکتی برای جبران بشمار میروند . مذاکرات ومشورتهای عاقلانه وصریح درباره اشکالات مختلف وکشمکش‌های ذهنی ممکن است منجر به یافتن راههای جبران رضایت بخشی گردد .

اشخاصی که گرفتار نواقص بدنی میباشند برای جبران این نواقص ممکن است طرق جبران متعددی بیابند . فی‌المثل پسری کـه در دوران کودکی براثر فلج یکی ازپاهایش کوتاه شده است ممکن است خود را دربازی تنیس آنقدر تکمیل کند که جزء قهرمانان درآید وبدینطریق عیب پای خودرا بپوشاند . (دموستن) که مبتلا به لکنت زبان بود براثر پشتکار و بردباری درسلك بزرگترین خطبای جهان درآمد .

مردی که نابیناست نمی‌تواند نقاش یامجسمه سازبزرگی شود لکن ممکن است براثر دقت وپشتکار یك موسیقی‌دان کم نظیر گردد . بانوانی مانند هلن کلر که هم کور وهم لال هستند درجهان ادبیات و نویسندگی ممکن است شهرت فراوان بدست آورند مردی که استعداد علمی ندارد ممکن است دررشته زبان‌شناسی تخصص کامل بدست آورد کسیکه لیاقت واستعداد هنری ندارد ممکن است دراداره مؤسسات شایستگی فراوان بخرج دهد. زنیکه بنظر مردها جذابیت ندارد ممکن است در امور اجتماعی

به پیشرفت های‌شایان نائل گردد . بدینطریق‌بجای آنکه برای جبران احساس حقارت بایده‌الهای تصنعی متوسل گردیم ویادرصدد احراز تخصص دریك کار غیر عادی بر آئیم ویادست به دامن کیفیت تضاد وفعالیت‌های‌غیر عاقلانه وتخیل گردیم راههای مشروع وبسیار رضایت بخشی درهر قدم از زندگی وجود دارد که ما باتعقیب آنها نه تنها می‌توانیم حس حقارت را جبران کنیم بلکه بیش ازپیش برلطف وارزش زندگی بیفزائیم

خلاصه

وجود احساس‌حقارت‌درهر شخص‌توأم‌بادومسئله‌است که‌بیکدیگر بستگی تام‌دارند توضیح آنکه شخص دارای عقده‌ای است که هـر گاه عاقلانه آنرا اداره کند ممکن است برقدرت عوامل موفقیت ونیك‌بختی او بیفزاید . برعکس هرگاه نتوانددرست بااین‌عقده حقارت مواجه گردد ممکن است گرفتار شکست وعدم موفقیت و تیره روزی شود . نخستین قدم شخص در راه حل مسئله عقده حقارت ، علم بوجود آن در شخص است زیرا تاما ازچگونگی دشمن اطلاع نداشته باشیم نمی‌توانیم باآن مبارزه کنیم درغیر این صورت ممکن است‌عوامل بی آزار را بجای‌دشمن تصور کنیم

گاه از اوقات احساس حقارت‌را بدون‌کمك روانشناسی نمی‌توان درخود تشخیص داد لکن غالباً این‌حس چنان بمانزدیك‌است که‌میتوانیم بدون رنج زیادی بوجود آن پی بریم. البته همیشه لازم‌نیست که‌مابطور دقیق مبدأ عقده حقارت را پیدا کنیم بلکه توجه کامل بزندگـی نفسانی کافی است که مارا کاملاازوجود اشکال آگاه کند ومارا دریافتن راه‌حل عاقلانه کمك‌مؤثر نماید.

درهر صورت برای جبران احساس‌حقارت وسائل بسیارمؤثری‌در اختیار آدمی‌است . همچنین‌برای ریشه‌کن کردن این حس ازنهادشخص وسائلی وجود داردکه متأسفانه عاقلانه نیست وتوسل بآنها خطرات فراوان دربردارد .

۲۴

تلطیف غرائز

« دراین فصل تلطیف یعنی یکی ازگرانبها-
« ترین کیفیت های ذهن موردبحث قرار
« خواهدگرفت. درتلطیف غرائز تمایلات
« وخواسته های اولیه آدمی از یکطرف
« ووظائف و مسئولیت های اجتماعی وی
« از طرف دیگر در ترازوی عقل نهاده
« خواهدشد وبین آنها موازنه‌ای حاصل
« خواهدگردید. قوائی که از تمایلات
« ابتدائی وخام شخص سرچشمه میگیرد
« ازهدفهای حصول ناپذیر وغیرعقلائی
« منحرف گردیده وبصورت فعالیت های
« مثبت ومفید وجانخش درمیآیددرپرتو
« تلطیف، ما راه نجات ازکشمکش های
« ذهنی وبدست آوردن آرامش وسکون
« روحی گرانبهائی راکه اساس سعادت
« ونیک بختی آدمی است پیدا می کنیم.

درفصل های گذشته ماکشمکش های ذهنی وراههای مبارزه باآنها را یادآور شدیم واینك قبل از شروع این فصل بار دیگر آنچه را در باره عقده‌ها گفتیم درچند سطر خلاصه می کنیم. هیچ بشری نیست که ازعوارض

عقده ها مصون باشد . هربار که عقده ای بوجود آید بدون شبهه کشمکش های ذهنی شدیدی در بر خواهد داشت . سه عقده اساسی یعنی شخصیتی وجنسی واجتماعی که عقده ها نیز از آن سرچشمه میگیرند هرگز هنگام بروز با یکدیگر سازش ندارند و بدون شبهه بین آنها اختلاف و کشمکش بوجود می آید و هربار که این کشمکش بمنصه ظهور رسید باید برای رفع آن فکری اندیشید . شخص باید حتی المقدور با این کشمکش مردانه مواجه شود و اجازه ندهد که بر ذهنش استیلا یافته زندگیش را تباه سازد .

چه عواملی در مبارزهٔ شخص باکشمکش های ذهنی تأثیر زیاد دارند ؟

هنگامیکه حیوانی مورد حمله قرارمیگیرد با اسلحه های طبیعی خودش بدفاع می پردازد . ببر دندان وچنگالهایش رابکار می اندازد، برخی ازحیوانات خودرا بمردن میزنند . انسان هنگامیکه مشکلات و کشمکش های ذهنی بر میخورد به منابع طبیعی شخصیتش متوسل میگردد برون گرا بفعالیت شدید می پردازد ودرون گرا به نیرومند ترین وسیله تدافعی خود یعنی فکرش ملتجی میشود این توسل باسلحه های طبیعی نخستین عامل درراه مبارزه باکشمکش های ذهنی بشمار میرود.

دومین عامل بسته بشدت یاضعف کشمکش ذهنی است و آنهم ارتباط کامل باکیفیت روحی وشخصیت خود آدمی دارد . ماخانمی ثروتمندوفهمیده ازاهل نیواینگلندرا می شناسیم که در سن ۷۸ سالگی مواجه باکشمکش ذهنی بزرك شده است تنها برای آنکه پزشکانش اعلام داشته اند که باید صبحانه خودرادررختخواب صرف کند وحال آنکه بنظر و این کار

دور از اخلاق وادب است وحال آنکه بنظر اکثر ما بسیار بعید مینماید که چنین موضوع ناچیزی تولید کشمکش نماید.

بطور کلی شدت و کشمکش بسته باهمیت وقوت عقده های مخالف است.

عامل سوم عبارت از رأی جامعه است اکثراشخاص نمی توانند درمقابل رأی جامعه به حیات خودادامه دهند. در اینخصوص بایدیادآور شد که رأی جامعه نیز نه تنها ازلحاظ زمان بلکه ازجهات جغرافیائی نیز متغیر است. قوانین و مقررات اجتماعی دوهزار سال پیش یاحتی دویست سال پیش بهیچ روی با قوانین ومقررات امروز تطبیق نمی کند. بیادآورید ازدواج به آن شکلی که امروز معمول است چه تحولات و تغییراتی را طی کرده تا باین مرحله رسیده است؟ یا تنهاتاریخچه لباس پوشیدن خانمها را بنظر آورید که چه مراحلی را پیموده است؟ گذشته از این مقررات اروپا باامریکاوامریکابا ایران وتهران بااصفهان فرق بسیاردارد بطوریکه می توان گفت قوانین ومقررات اجتماعی بمثابه دوائر متداخلی میباشند که درداخل هم قرار گرفته اند وشخص معمولا سعی می کند موافقت دائره ای راکه درداخل آن زندگی میکنند تحصیل نماید. البته این را باید اضافه کرد گاهگاهی اشخاصی که سر پر شور دارند مقررات اجتماعی راپایمال می کنند. کریستف کلمب افترا و شکنجه وحبس وبی آبروئی را ندیده گرفته وخود را به آغوش امواج اقیانوس بی انتها افکند تا دنیای جدید راکشف کند وتا جهان باقی است ازاین قبیل بی باکانی که به مقررات و رسوم اجتماع بنظر بیقیدی می نگرند وجود خواهد داشت.

تلطیف عواطف وغرایز

تقریباً قسمت اعظم راههائی راکه ذهن آدمی برای فرار از مواجهه صریح باکشمکشهای ناشی از اصطکاک و تصادم عقده های خود بکارمیبرد ازنظر گذرانیدیم . ما درموارد متعدد زندگی خودکم وبیش برای رهائی ازکشمکش های ذهنی باین وسایل متشبث میگردیم با اینهمه بایدهمواره بخاطر داشت این وسائل تنها عصاهائی هستندکه بما اجازه میدهد در ظلمات ذهن قدم برداریم وخودرا بتدریج بروشنائی برسانیم . برخی از آنها استوار ومفید هستند وبعضی دیگر مشکوك وسستند تنها عده معدودی از آنها را می‌توان با اطمینان بکار برد . اما نکته‌ای که مسلم است آنست که همه آنها عصاهائی بیش نیستند . تنها یك راه است که به آدمی اجازه میدهد بدون استفاده از عصا ها وبا نهایت استحکام و سربلندی از میان کشمکشها بگذرد . این راه تلطیف غرایز (۱) نام دارد

تلطیف از لحاظ روانشناسی یعنی بکار بردن غرایز و تمایلات و عواطف در راههای مطلوب یعنی راههائی که هم موجب رضایت شخص گردد و هم مورد موافقت جامعه قرارگیرد تلطیف در حقیقت عبارت از تربیت غرایز وتمایلات وعواطف بر طبق اصول مطلوب ومقبول است در پرتو تلطیف ، عواطف وغرایز خام خویش را تصفیه می کنیم وچه ازلحاظ انفرادی وچه از جهات اجتماعی به آنها جلال وشکوه وارزش خاصی میبخشیم موضوع تلطیف از آنجا بوجود می آید که شخص دارای غرایز وتمایلاتی است که دائماً با هم در تصادم وزدوخورد می‌باشند .

غرایز وتمایلات ناشی از آنها با آرامش وشتاب هرچه تمامتر میخواهند

---

(۱) Sublimation des Instincts

ارضاء شوند . با اینهمه تنها اشخاص خارق‌العاده می‌توانند تمایلات ذهنی وعاطفه‌ای‌خویش راتحت‌بازرسی دقیق‌قراردهند . اکثراشخاص ناگزیرند یامیلی راجانشین میل دیگر نمایندویا با غرایزوعواطف خویش‌ازدرسازش درآیند چه درمسائل ذهنی‌وچه‌درموضوعهای قلبی‌مسلم است که‌همواره تمایلات آدمی بموانعی برمیخورد یاآنکه بطور ناقص ارضاء میگردد . هوای طوفانی مانع مبادرت به‌مسافرتی میگردد که مدتها آرزوی آنرا دردل‌پرورش داده‌ایم، بیماری‌نابهنگام مانع آن میگردد که رؤیای دیرین برای تصدی مقامی که سالها بدان چشم دوخته بودیم عملی گردد ، مرك یگانه پسرما نقشه‌های‌مبسوط وپردامنه مارابرای ایجادصنعتی که‌ممکن بود زندگی هزار ها تن را تأمین نماید بکلی نقش بر آب می کند. اگر بخواهیم ناکامیها وناسازگاریها و مصائب بیشماری راکه نصیب آدمی در این چند صباحی زندگی است بشماریم یك فهرست تمام نشدنی بوجود خواهدآمد .

میل انجام‌هر کاری‌همواره خودنیروئی را تشکیل میدهد . هرگاه ما از هدف خودمان‌منحرف گردیم این نیروزایل نمی گرددبرعکس‌چون راهی برای جریان‌بخارج نمی‌یابد بیش از پیش تقویت میگردد . معمولا هرگاه ماقادر به ارضاء یك میل اولیه نگردیم، بطور ناآگاه وحتی آگاه میکوشیم‌بجای آن‌چیزی پیدا کنیم که اقلاقسمتی از تمایلات مارابرآورد. یك نیم قرص‌نان بهتر ازبی‌نانی است . چنانچه هرگاه باران مانع گردشی شود که روزها آرزوی آنراداشتیم دست کم‌دل بدان‌خوش‌خواهیم کرد که کنارآتش بنشینیم و کتابی خیال‌انگیز مطالعه کنیم. بازرگانی که دوچار کسالت میشود با استفاده از مهرومحبت کودکان دلبند خویش‌تااندازه‌ای

این کسالت را جبران مینماید، پدری که یگانه فرزند خودرا ازدست داده است با پذیرفتن کودك بی‌سرپرستی غم خود را تاحدی تسکین میبخشد زن وشوهر بی‌فرزندی نیز بهمان راه متوسل میگردند زنی که آتش غریزه مادری دردلش ملتهب است ومتأسفانه قادر بشوهر کردن میشود می‌تواند باتوجه به‌زندگی وسرنوشت صدها کودك بی‌مادر به آنها خدمات گرانبهائی نماید ودرعین‌حال آتش مهرمادری خود راتااندازه‌ای فرونشاند بدینطریق آن انرژی نیرومندی که می‌بایستی برای ارضای میل دل بمصرف برسد برای نیل بهدفهای فرعی بمجراهای دیگری سوق می‌یابد . این انحراف نیرو را ازجهت یك‌میل ارضاء نشدنی بطرف جهات جدیدی که منتهی به کارهای مفید ورضایت بخش گردد میتوان تلطیف غرایز نامید .

نباید چنین پنداشت که مواجهه صریح با یك ناکامی بیدرنگ از اثر آن‌در ذهن میکاهد بلکه‌منظورما آنست که چون‌میلی ارضاء نگردید در قسمت ناآگاه ذهن مدفون میگردد وعقده نامطلوبی تشکیل میدهد که همچون سرطان روح وجان ما رامیکاهد چنانچه جوانی که‌درعشق مواجه‌با ناکامی گردیده است ممکن است براثر عدم‌سازش با این ناکامی چنان بدبین شود که‌هم ازجنس زن متنفر گردد وهم‌ازجامعه گریزان‌شود رفتار ظالمانه وغیر عادلانه باکودك در دوران طفولیت بسیار مایهٔ تأسف است زیرا ممکن است او را تبدیل‌بیك دشمن خونین جامعه نماید این نکته‌راتجربه کاملا بثبوت رسانیده‌است که‌عدم‌توانائی‌ویاخودداری شخص از مواجهه صریح‌باشکست و یأس وناکامی منتهی بتولید عصبانیت و حتی ناتوانی ذهنی و بدبختی بیشتری خواهد شد چقدر بهتراست مردانه با شکستها وعدم موفقیت های خویش مواجه‌گردیم وبرای حل آنها راهی

بیابیم . البته لازم نیست که این مواجهه آناً از شدت ناکامی های ما بکاهد ویا درما تولید نشاط نماید بلکه منظور آنست که ماکاملا از وجود عدم موفقیت‌ها وعقده های خود آگاه شویم وصریحاً باآنها روبرو گردیم زیرا براثر مواجهه صریح باآنها بهتر میتوانیم دررفع شرشان نائل گردیم .

محیط اجتماعی مملو از موانع و اشکالاتی است که ما را از دست یافتن بچیزهائی که میخواهیم بازمیدارد . از یك لحاظ قوانین و مقررات وتا اندازه زیادسنت ورسوم وآداب جامعه‌ای که‌ما بآن‌تعلق‌داریم آزادی شخصی مارا محدودمیکند هنگامیکه شخصی مقررات اجتماعی رانقض کرد او را متخلف میشمارند و بدینطریق وی را محدود میکنند. افسر مأمور راهنمائی ورانندگی که مجری قانون است مانع آن میگردد که اشخاص درمحل تقاطع دوخیابان یا درسرچهار راه بمیل خود اتوموبیل برانند .

مردی که از لحاظ جسمانی کمترین نقص ندارد مانند مرد ماقبل تاریخ نمیتواندبمیل خود بازنی که موردعلاقه وتوجه‌اوست ازدواج کند. آدمی هرقدر هم گرسنه باشد شایسته نیست در انظار لقمه بزرك بدهن گذارد . بدینطریق قوانین و مقررات ورسوم و آداب از هرحیث ما را محدود میکنند .

دسته دیگری از موانع وقیود که مانع ارضاء امیال و هوسهای ما میگردند از درون خود ما سرچشمه میگیرند . بسیاری از اندیشه ها و احساسات هستند که جریان فعالیت‌ما را یابکلی تغییر میدهند ویا با آن مخالفت میورزند . یك بازرگان باتوسل بیك حیله ظالمانه ولی «قانونی» ممکن است رقیب خود را دوچار ورشکستگی کند وحال آنکه هرچه

بیشتر میکوشد که چنین حیله‌ای‌را بکار ببندد کمتر وجداناً راضی میشود. قوائی که وی را ازاین اقدام بیرحمانه وغیرانسانی بازمیدارند موانع داخلی نام دارند. این موانع ممکن است اثرمطلوب داشته باشند ویا آنکه بزیان شخص تمام شوند . احساسات حجب وشرم وگناهکاری ممکن است مانع آمیزش ورفت وآمد معمول اجتماعی گردد .

احساس نالیاقتی ممکن است شخصی را ازاشتغال بکاری که ممکن بود موفقیت کامل برای وی‌دربرداشته باشدبازدارد اختلاف وکشمکش های ذهنی ممکن است بطریق‌های‌مختلف بروز کنند . تمایلات خام وپست وابتدائی ممکن است تطهیروپخته‌شوند لکن بهیچ روی نمیتوان آنها را ندیده گرفت وازوجود آنها درخود اظهار بی‌اطلاعی نمود .کشوری که نخواهد بطبقه متوسط ویاکشاورز خودتوجه کافی‌مبذول دارد قادر بادامه حیات نخواهدبود. همچنین انسانی که مدعی‌باشد تمایلات‌غریزی واساسی جوهرحیات اوست قادر بتأمین سعادت ونیك بختی خویش نخواهد شد وهیچ چاره‌ای جز آن ندارد که باغرایز خود ازدرسازش درآید وباصلاح وتلطیف آنها بپردازد اصلاح غرایزاقدامی عاقلانه ومفید ومثبت است.

درتلطیف هیچ عاملی نباید موردغفلت قرارگیرد چه غرایزاساسی آدمی وچه آداب ومراسم اجتماعی. این عوامل باید دریك وجدان آگاه ازلحاظ عقلانی باهم‌تطبیق گردند وسازشی‌بین آنهاحاصل شود. نیروهائی که از تمایلات وغرایزاولیه آدمی‌سرچشمه میگیرند باید ازهدفهای دور وغیر عملی خود بمجاری جدید ومثبت‌تری سوق یابند

آموزش چه درخانه وچه درآموزشگاه وچه درمسجد تا اندازه زیاد تلطیف غرایز وعواطف است .

تلطیف اجتماعی

تلطیف غرایزرا ازلحاظ تقسیم قوای‌ذهنی ما نیزباید در نظر گرفت. ماهر کدام دارای‌منافع وتمایلات بیشماری‌هستیم که باقوت حیرت‌انگیزی میکوشند ارضاء شوند. این تمایلات وغرایز در حقیقت همه منابع نیرو بشمار میروند. همانطور که در دنیای‌مادی ازیك موتوری باندازه معینی میتوان نیرو گرفت، در جهان ذهن نیز قوا دارای حد معینی می‌باشند. یك مقدار گازولین میزان انرژی یانیروی معینی بوجود میآورد. این نیرو ممکن است صرف راندن اتومبیلی گردد که باید هر روز بسته هائی را بخانه هائی برساند یا ممکن است آن اتوموبیل‌اشخاصی را بتفریحگاه ویا مقصد دیگری برساند هرگاه‌گازولین بمصرف‌کار اولی برسد دیگر نیروئی برای انجام‌کار دومی باقی‌نخواهد ماند درجهان ذهنی نیزغرایز وتمایلات وافکار وتوانائی تفکر ما میزان معینی نیرورا تشکیل میدهند ماقسمتی ازاین نیروی خودرا بایدصرف ارضاء تمایلات اولیه خودنمائیم مثلازندگی‌خویش راتأمین کنیم وپس‌ازوضع‌این نیرووقت یانیروی‌زیادی برای تعقیب منابع وتمایلات‌دیگرازقبیل تفریح ومطالعه وآمیزش ورفت وآمدوغیره باقی‌نمیماند. اگرمامانند ربنسن کروزوئه از کشتی‌شکسته‌ای بیك‌جزیره غیرمسکون‌پناه بریم ویادرمیان جنگلی‌انبوه گم‌شویم نخستین افکاری‌که بذهن ما خطور خواهد کرد افکار خوراك و آب و پناهگاه خواهد بود.

ازاین‌سه حیزدوتای اول اهمیت‌بیشتری دارند زیرا مابرای زنده ماندن باید غذا بخوریم‌وآب بنوشیم‌لکن میتوانیم چندی بدون پناهگاه بسر بریم. بنا براین نخستین تلاش مـا صرف بدست آوردن یـك چیز

خوردنی از قبیل ماهی یا میوه و یك آب آشامیدنی از قبیل چشمه میگردد و بدینطریق قسمتی از نیروی ما مصرف میگردد. نیروی باقیمانده صرف ساختن پناهگاه میگردد . انسانهای وحشی قسمت اعظم نیروی خویش را صرف تامین این احتیاجات ابتدائی میکنند .

پس از آنکه خیال ما ازحیث خوراك و پناهگاه راحت شد ممکن است نیروی خود را بمجراهای دیگر سوق دهیم . ممکن است استراحت کنیم و یا سیگار آتش زنیم و یا بفکر فرورویم و برای هفته های آینده نقشه بکشیم و یا آنکه با دوستان خویش بنقل داستانها و لطایف خوشمزه بپردازیم بدینطریق پس از رهائی از فشار احتیاجات ضروری ما میتوانیم قسمتی از نیروی خود را صرف نقشه کشیدن وفکر کردن و آمیزش با دیگران نمائیم

هر گاه ما ناگزیر باشیم مدت مدیدی در آن محل دورافتاده اقامت گزینیم شکی نیست که پس از جمع آوری مقدار کافی غذا سعی خواهیم کرد که پناهگاه خود را محکمتر و راحت‌تر وجذابتر کنیم وحتی ممکن است مانند انسانهای نیمه وحشی و اولیه که بمحض فراغت یافتن از احتیاجات ضروری به‌تزئینات وانواع اولیه هنر پرداخته‌اند بآرایش وتزئین پناهگاه خود مبادرت ورزیم .

همانطور که ما در اردوگاه استقرار و تأمین سلامتی وراحتی خویش را باتفریح وصرف غذای زیاد جشن میگیریم انسان اولیه نیز بتدریج جشن وعید و تشریفات را داخل در زندگی خود کرد شکر گزاری از محصول خوب و بازگشت بهار بزودی منجر بجشن‌ها و تشریفاتی گردید که بتدریج جنبه مذهبی یافت. هنگام هجوم مهاجرین اروپائی بقارهٔ امریکا که تمام اوقات مهاجرین صرف استقرار و تأمین احتیاجات ضروری خود میگردید

فرصت زیادی برای پرداختن بمسائل جنسی و تولیدمثل باقی نمی‌ماند. تنها هنگامی که دشواری زندگی کمتر میشود واحتیاجات ضروری شخص تأمین میگردد زمینه برای بروز این قبیل تمایلات وپیدایش تشریفات و رسوم جدید فراهم میگردد. موقعی که غذا وپناهگاه آماده گردید فرصت برای فعالیت های اجتماعی ازقبیل رفت و آمد باردوگاههای مجاور وفعالیت های اجتماعی دیگر بدست می‌آید موقعی که ما فراغت حاصل میکنیم می‌توانیم قسمتی از نیروی خویش را صرف بهبود اوضاع خودمان بر اثر فکر و نقشه عاقلانه نمائیم. در این موقع ما دیگر تنها بفکر خوراك وخواب نیستیم بلکه بایجاد علم و فلسفه و هنر و تمدن می‌پردازیم.

انرژی و نیروئی که برای اصلاح جنبه های مختلف شخصیت ما باقی میماند تا اندازهٔ زیاد بسته به تمدنی است که ما در آن بسر میبریم. ازاین لحاظ تلطیف غرایز وعواطف تبدیل بمسئله تقسیم نیروهای ما بطور عاقلانه برای انجام کارهای مثبت میگردد.

در پرتو تلطیف غرایز ما قسمتی از نیروی خود را که می بایستی منحصراً صرف ارضاء تمایلات اولیه وخام ما گردد معطوف بفعالیت‌های اجتماعی و مفید می کنیم اما باید دانست که ما حتی باوجود فرصت واوقات گرانبهائی که تمدن بمنظور تلطیف غرایز وعواطف خویش دراختیارمان میگذارد ممکن است همچنان نیروی خود را مانند انسان اولیه صرف ارضاء تمایلات ابتدائی نمائیم. چنانچه امروز همان پرخوری وشکم پرستی انسان اولیه بصورت فریبنده تغذیه خوب وپرتجمل درآمده مدت زیادی ازاوقات مارا صرف میکند. افراط در ارضاء غریزه جنسی درپشت پردهٔ افسونگر عشق

ودوستی بمراتب ازدوران انسان اولیه بیشتر باعث تباهی بشر شده‌است حرص گرد آوردن مال وغصب حق دیگران درپس عنوان فریبندهٔ تجارت واقتصاد نهان شده است ، وبدینطریق قسمتی از نیروی بشر صرف ارضاء غرایز وتمایلات اولیه میگردد گذشته از این بر عکس نیروی انسان اولیه بعوض آنکه صرف جنبه مثبت ومفیداین فعلیت ها گردد بمصرف جنبه مادی آن میرسد . انسان وحشی ممکن است قسمت اعظم وقت خود را صرف بدست آوردن خوراك وپوشاك وتولید مثل نماید ولی برای او این فعالیت ها مثبت وبی ضرر است وحال آنکه درتمدن پر پیچ وخم امروزی با وجود فرصت های گرانبهائی که دردست است چون آن جنبه انضباطی ومثبت فعالیت انسان اولیه وجود ندارد نیروی ما در راه ارضاء تمایلات خام واولیه بیدریغ بهدرمیرود .

اما درعوض تمدن فرصت گرانبهائی برای همکاری اجتماعی وپیشرفت علم که پایه های جامعه امروزی را تشکیل میدهند بدست میدهد انحراف مازاد نیروی آدمی ازاین فعالیت پربرکت بسوی تمایلات ابتدائی وغرایز شخصی پایه های جامعه را متزلزل میکند وبمنافع شخص لطمه شدید وارد میسازد . با توجه بسازمان کنونی جامعه آمیزش اجتماعی کافی و فعالیت بنفع جامعه ورعایت کلی عقاید عمومی نه تنها نشانه سلامتی ذهن است بلکه سلامتی ذهن را تضمین میکند . شخصی که درمقابل سایر افراد و محیط اجتماعی واکنش عاقلانه ای ابراز نمیدارد بدست خویش مانع بزرگی در راه پیشرفت شخصی وسلامتی ذهنی خود می تراشد بصوریکه میتوان گفت تلطیف غرایز یکی از مهمترین عوامل اجتماعی است که در تاروپود زندگی روزانه ما بافته شده است

تلطیف غرایز همواره وجود داشته است و نه تنها در بیماریهای روحی بلکه بطور کلی درزندگی روزانه ما نقش بزرگی بازی میکند. اندرز پیشینیان مبنی براینکه قبل ازهرگونه صحبتی پس ازاشتعال آتش خشم تا ده بشماریم براصل تلطیف غرایز استوار است. میگویند گته شاعرشهیر آلمانی عمر خود را وقف آن کرد که لذات و آلام زندگی خویش را بشعر مبدل سازد تا شاید ذهنش قرین آرامش گردد. این اقدام او جز تلطیف غرایز وعواطف چیز دیگر نیست و آداب ورسوم غذاخوردن امروزی چیز دیگر جز تلطیف غریزه گرسنگی انسان اولیه نیست. بعوض آنکه مانند انسان اولیه گوشت را پاره کنیم ویاچنك بزنیم کارد وقاشق وچنگال بکار می بریم. همچنین غریزه جنسی را با آداب ورسوم اجتماعی تلطیف میکنیم. بسیاری از مردان وزنانیکه بچه میخواهند ولی طبیعت آنان را از بر آوردن این آرزو محروم کرده است باخدمت در پانسیونها و بیمارستانهای کودکان ویاتشکیل اردوگاه برای پسران ودختران غریزه خویش را ارضاء میکنند نقاشی ومجسمه سازی وسائلی برای تلطیف غرایز اولیه میباشند که طبعاً منتهی به خلق آثار هنری اجتماعی جاودانی میگردند.

فروشندگی ممکن است وسیله‌ای برای تبدیل یك غریزه پرخاشگری وجنگجوئی بشغل اجتماعی مفیدی باشد. علم، کنجکاوی بی ثمری راممکن است تبدیل باکتشاف بزرگی نماید مهندسی تمایل کودك را بساختن اشیائی تلطیف کرده واو را برای ساختن اشیاء پایدار راهنمائی میکند. عشقی که درجهان عادی قابل ارضاء شدن نباشد ممکن است باتبدیل شدن بایمان مذهبی شدید ویا اراده خدمت باجتماع ارضاء شود

عدم توانائی درخدمت بجامعه از هر راهی که ممکن است دارای خطرات شگرفی است. زندگی یك تجارت عملی است وهرشخصی باید بتواند بین عالی ودانی تطبیق دهد وخویشتن را بامحیط سازگار نماید وهرگاه نتواند از راه تلطیف غرایز خودرا اصلاح کند یا بدبخت خواهد شد ویاگرفتارانواع واقسام اختلالات‌روحی‌خواهدگردید. تربیت واخلاق و مذهب کمکهای مؤثری در راه انجام تلطیف غرایز میباشند. اما تأثیر خانواده ودوستان ازلحاظ‌اجتماعی ازهرعامل دیگری‌برای تلطیف غرایز بیشتر است وبدون آنها آدمی درزندگی مواجه با اشکال بزرگی خواهد شد. بهداشت روحی‌بمامیاموزدکه همکاری‌با اجتماع‌نه‌تنها برای‌پیشرفت ونگاهداری جامعه ضرورت دارد بلکه برای خودشخص هم مفید است

نتیجه

این نکته مسلم است که هریك ازمانه تنها دربحرانهای شدیدبلکه در زندگی روزانه نیزاحتیاج تلطیف غرایزرا احساس میکنند ونیزباید یادآورشدکه خوشبختانه چه‌برای ما وچه برای‌جامعه بسیاری ازتمایلات ما انجام پذیر نیست وبنابراین هرکدام از ما دارای مقدارانرژی زائدی است که‌باید بین کارهای سودمند تقسیم‌گردد. این نیرو رانمیتوان نابود کردبلکه بایدآنرا مصرف‌کرد اعم ازاینکه عاقلانه بمصرف‌رسد یانرسد

از یك لحاظ زندگی بمثابه نهری است که مخرج آن تااندازه‌ای مسدود است. نیروئی که درآدمی ذخیره میشود این آبرا بمجراهای فرعی سوق میدهد برخی از این مجاری بطور رضایت‌بخش آب اضافی را در خود جای میدهند اما بعضی دیگر دارای پیچها وموانع خطرناکی میباشند و دسته ای دیگر اساساً توانائی قبول آب اضافی ندارند آب

هنگام حرکت از نهر اصلی صاف و آرام بنظر میرسد لیکن غالباً پس از دخول درمجاری فرعی متلاطم وسیلابی میگردد بطوریکه عبور از آن مجرا را غیرمیسر میسازد . این مجراها را با امتیازات و نواقص خود در این کتاب مورد مطالعه قرارداده‌ایم . ازمیان آنها مجرائی است که ازدیگران مهمتر است وحتی میتوان گفت ادامهٔ همان نهر اصلی است ودرمبدأ بسیار کدر و نامطلوب بنظرمیرسد این مجرا همان تلطیف است تلطیف نیروی فکر و احساس را برای اصلاح خوی وشخصیت آدمی بکارمیبرد .

بطوریکه قبلا گفتیم وخوی و رفتاری که تنها متکی برپایه عقل باشد بی‌نتیجه و بی نمك است احساسات به زندگی نیرو و فروغ میبخشند و بافکار جان میدهند وانجام آنهارا میسر میسازند . بدون عواطف چرخهای عقل بخوبی نمیچرخد افکارهم بدون نیروی عواطف جان نمیگیرند چون عواطف واجد چنین قوای محرکی برای پدید آوردن خوب و بد هستند باید همواره بطرف مجراهائی راهنمائی گردند که هم نیکبختی ورضایت خودرا تأمین کنند هم موردقبول واستفاده اجتماع قرارگیرند معنی تلطیف ندیده گرفتن غریزه یا عاطفه‌ای نیست بلکه منظور از تلطیف استفاده از نیروی یکی از غرایز برای تامین احتیاجات شخص دیگر است .

تلطیف مرگ احساسات و نفی شخصیت نیست بلکه نیرو بخشیدن بآنهاست هرگاه کشتیبان شجاعانه داخل ترعه‌ای گردد وبا تدبیر اشکالات وپیچهای آنرا طی نماید بزودی مشاهده خواهد کرد که پهنهٔ آب بیش از پیش وسیع میگردد و خواهد توانست با سهولت و کیف هرچه تمامتر کشتی را براند و در عین حال سرنشینان آنرا براحتی و رضایت بساحل

مقصود برساند . معنی موفقیت عدم برخورد با اشکالات وپیروزی مداوم نیست .

عدم موفقیت همواره مانع شکست نمیگردد بلکه یاس ورنج و شکست وناکامی جزء زندگی آدمی‌است . نکته جالب توجه آنست که ما در مقابل این ناکامیها چه‌میکنیم ؟ آیا از آنها درس عبرت میگیریم ؟ آیا آنهامارا‌تحریك به‌تجدید تلاش‌وکوشش‌میکنند؟ آیا قواواستعدادهای ما را بیشتر تحریك مینمایند ؟ آیا در ما ایجاد شجاعت و اراده مینمایند بطوریکه دیگران بتوانند بما اعتماد داشته باشند که در اکثر موارد منتهای کوشش خویش را درنیل بمقصود مبذول خواهیم داشت؟ موفقیت با حصول پیروزی مداوم بدست نمیآید . نیل بموفقیت و نیکبختی در زندگی‌دائر بر آن نیست که ازرنج وناراحتی ویا لذت وخوشبختی بترسیم واز آنهابگریزیم بیماری که‌تصور میکند‌تفریح کردن‌ولذت بردن گناه است هرگز ازسلامتی وسعادت بهرمند نخواهد شد ترس و عداوت و خشم و محبت هر کدام درزندگی بشر نقشی بازی میکند موضوع مهم برای ما آنست که ازاین‌عواطف چگونه استفاده کنیم؟ تلطیف عبارت از راهنمائی این قوا واتخاذ نتیجه مثبت ومفید از آنهاست .

ما نباید از عواطف خودمان وشخص خودمان هراسی‌داشته‌باشیم ما باید سعی‌کنیم حتی‌المقدور خودمان‌را بشناسیم وخودمان وعواطفمان را قبول کنیم و بکوشیم قوای ذاتی خویش را پرورش دهیم . ایدآلهای بزرك هدفهای عالی زندگی مثبت فردی و اجتماعی زائیده یأس و ناکامی ورنج ومحنت وساخته عواطف بزرك ترس‌وخشم ومحبت‌است. نارضایتی ازموجودات و اشیاء، ناراحتی فکری ممکن است خشم را تحریك کند

وبا راهنمائی این خشم میتوان بهدفهای فردی واجتماعی مثبت و گرانبهائی نائل آمد و بتدریج همه‌چیز و همه کس را بدیده درستی نگریست .

آرامش ذهنی که درپرتو آن سعادت ونیکبختی حقیقی در زندگی بدست میآید ادراك این نکته است که هرگاه عواطف ما بدرستی ازطرف ذهن و ایدآلهای ما راهنمائی گردند از هرلحاظ زندگی را زیبا و دلانگیز میکنند و آرزوهای ما را برمیآورند . ازخدا میخواهیم که این کتاب ما را دراستخلاص ازپیچ وخمها و کشمکشهای ذهنی برهاند ومارا بجریان زندگی مثبت ومفید راهنمائی کند .

آزمایش شخصیت

« در این فصل برای آزمایش شخصیت و
« مخصوصا پی بردن بعلل عصبانیت و
« ناکامیهای آدمی پرسشهائی مطرح
« میگردد که خواننده با پاسخ دادن به
« آنها می‌تواند به بسیاری از موجبات
« نقص شخصیت خویش پی ببرد و درمقام
« رفع آنها برآید »

الف ـ توانائی جسمانی

۱ـ صحت مزاج شما تا چه اندازه است ؟ بطور کلی آیا بنیه شما تاکنون مانع پیشرفت شما درزندگی بوده ویاآنکه بمنزله سرمایه‌ای برای شما بشمارمیرود ؟ اگرمانع پیشرفت‌شمابوده علت آن بخیال خودتان بداقبالی وپیش آمدن حوادث‌جسمانی گوناگون بوده‌است که جلوگیری ازآنها ازحیطه اختیار شما خارج بوده ویاآنکه معلول بی‌اطلاعی شما از بهداشت وراههای‌تقویت بنیه جسمانی؟ یاآنکه ناشی ازسستی اراده‌برای انجام شرایط نیل بیك صحت مزاج رضایتبخش؟ .

۲ ـ نیروی جسمانی شما چقدر است ؟آیا نیروی جسمانی شما از حد معمول کمتراست‌وناگزیرباید برای انجام‌وظائف خویش حتی‌المقدور درمصرف قوای بدنی‌خود صرفجوئی کنید ویاآنکه‌برعکس منبعی‌سرشار ازقوای خداداد هستیدبطوریکه حتی برای‌رهائی یافتن ازتحریك این‌قوا

نمی‌توانید باندازهٔ کافی برای خود کار وسرگرمی خلق کنید ؟

۳ـ نیروی عضلانی شما چه اندازه است ؟ آیا نقصان نیروی عضلانی مانع آنست شما بکارهائی که بدان علاقه فراوان دارید دست زنید ؟ آیا نقصان نیروی عضلانی موجب نقصان حس اعتماد شما بنفس خودتان میباشد؟ آیا این نیرو درسالهای تحصیلی برای شما اهمیت کامل داشت ؟ آیا حالا برای شما اهمیت دارد ؟ آیا نسبت بدیگران درانجام کارهای خود سست هستید ؟ مهارت شما درانجام کارها تاچه میزان است ؟

٤ـ ظاهر شما منجمله قیافه وجذابیت وطرز لباس پوشیدنتان چگونه است ؟ خیال می کنید دردیگران اثر مطلوب می بخشید یا برعکس ؟ آیا بظاهر خود توجه زیاد دارید یااینکه آنرا قابل اهمیت نمیدانید ؟ آیا سعی می کنید ازآنچه طبیعت به شما ارزانـی داشته است منتهای استفاده را بنمائید ؟

٥ ـ تاچه حد خودرا عاقل میدانید ؟ علاوه برمعلوماتی که از راه تعلیم وتربیت ویا تجربه خود گرفته‌اید آیا خودرا باهوش‌تراز حدمعمول میدانید ؟ آیا نبوغی درخویشتن تشخیص میدهید ؟ خودتان را بااستادان دانشگاه «حقوق‌دانان» ، دانش‌جویان دانشکده‌ها و اشخـاص معمولی که ملاقات می کنید چگونه مقایسه می کنید ؟ خودتان‌را چـگونه باپدرتان، مادرتان؛ شوهرتان یازنتان مقایسه می کنید ؟ آیا تصور می کنید بیش از آنچه بنظر خودتان یادیگران باهوش وعاقل بنظر میرسید عاقل هستید؟ آیا سایرین لیاقت وزبردستی شمارا تصدیق می کنند ؟

ب ـ احساسات وغرایز

۱ـ آیا شما دارای احساسات قوی وغرایز قوی وعواطف نیرومند

وامیال شدید هستید ؟ آیا آرام وخونسردید ویا آنکه همچون نارنجی منفجرمیشوید ؟ آیا همواره شوری‌دردل‌احساس‌می‌کنید ویاآنکه‌پیوسته غمگین ومتاثر بنظر میرسید ؟ آیا احساسات‌شما بسرعت تغییر می‌کند؟

۲ـ آیامعمولاًاحساسات خودتان را ابراز میداریدیاپنهان‌میکنید؟ آیا افکار واحساسات خودتان را بادیگران درمیان می‌نهید یا اینکه از بازکردن دریچه دل‌خود برای دیگران اکراه دارید ؟ علت اینکه افکار خودتان را پنهان می‌کنید چیست ؟ آیابرای رعایت افکار دیگران است یااینکه بیم دارید مورد انتقاد و بی‌مهری وسوء تفاهم قرارگیرید؟ آیا هیچ کوشیده‌اید احساسات خودرا حتی‌ازخودتان مخفی دارید ؛ آیا بوجود احساسات خودتان اعتراف می‌کنید یااینکه ترجیح میدهید آنهارا ندیده بنگارید ؟ آیا به به‌احساسات خودتان هیچ وقع واهمیتی نمیدهید ؟

۳ـ آیا براحساسات خود مسلط هستید ویاآنکه برعکس بازیچه احساسات خود می‌باشید ؟ آیا احراز تسلط شمابه‌احساساتتان آسان است یادشوار ؟ آیا همیشه سعی‌می‌کنیدبراحساسات‌خودتان فائق آئیدیا گاهی درصدد بازرسی آنهابرمی‌آئید ؟ آیابااحساسات‌خودهیچ‌مبارزه کرده‌اید؟ آیا هیچ براحساسات خودتان‌پیروز شده‌اید؟ بعقیده شمابهتراست‌اشخاص احساسات خودرا ابراز دارند یاآنکه آنهارا مخفی کنند؟ درچه سنی‌شما راه تسلط یافتن براحساسات خودتان‌را فراگرفتید ؟ چه چیزی شمارا به فراگرفتن این‌راه تحریك کرد ؟ چه‌کسی این فن‌را بشما آموخت ؟

٤ ـ آیا میدانید ترس چه نقشی درزندگی شما بازی می‌کند؟ آیا بمحض اینکه دستخوش ترس شدید می‌توانید وجود آنرا تشخیص دهید: آیا ازترسیدن شرم دارید ؟ آیا ترس درزندگی شما عامل متبتی بوده

است یامنفی ؟ آیا تاکنون ازترس زیان دیده اید ؟ آیا عقیده دارید ترس وسست عنصری یکسان است ؟چه وقت فرق بین این‌دورا تشخیص‌دادید؟ (هر گاه‌درست تشخیص بین این‌دورا نمیدانید باردیگراین کتاب‌را بدقت مطالعه کنید) آیا ترس ازاقدام بهر کاری‌مانع آست که بدان کاردست‌زنید ؟ آیا معمولاوقتی شمامی‌ترسیددیگران بترس‌شماپی‌می‌برند ؟ وقتی گرفتار ترس می‌شوید دربرابر آن چه می‌کنید؟ آیاازلحاظ جسمانی درشماتأثیر دارد؟ شمارا سست می‌کند ؟ درشما تولید لرز وطپش قلب و سوء هاضمه مینماید ؟ آیاترس راندیده می‌گیرید وآنرا پنهان می‌کنید وآنرا ازبین می‌بریدیاآنکه بوجودآن‌اعتراف‌نموده ودیگران را ازآن آگاه‌میسازید؟ آیا شما بدون‌توجه‌به ترس همچنان بکارهای‌خود ادامه میدهیدویااینکه برعکس‌ترس‌محرك‌اکثر کارهای شمابشمارمیرود؟آیا به‌ترس نامهای‌دیگری ازقبیل خستگی‌وضعف وفرسودگی وغیره‌میدهید ؟ ازچه چیزهای‌اساسی شما بیشتر می‌ترسید ؟ ناخوشی ؟ رنج والم ؟ مرگ ؟ شکست ؟ ناکامی‌در عشق ؟عدم اعتماد بنفس ؟ ازدست رفتن آبرو وحیثیت ؟تمسخردیگران؟ عدم توجه وبی‌اعتنائی دیگران ؟ مورد تمسخر دیگران قرار گرفتن؟طرد شدن ازمجامع؟ شرمگین شدن‌درانظار دیگران ؟ تحمل‌تسلط‌دیگران؟ عدم موفقیت درانجام وظائف خود؟ ازشوهر نکردن یازن نگرفتن؟ازعدم پیشرفت درامورزندگی ؟ اگر پیوسته‌ازخود می‌پرسید که ازچه‌چیزهائی می‌ترسید به پرسش‌های خودتان‌چه جوابهائی میدهید ؟

۵ ـ آیا خونسرد وآرامید یا اینکه زود عصبانی میشوید ؟ آیا دیگران می‌دانند چه وقت شما عصبانی میشوید ؟ آیا خودتان میدانید چه وقت عصبانی میشوید ؟ چه‌کلماتی را مترادف با عصبانیت میدانید؟

اوقات تلخی ؟ کسالت ؟ بیماری ؟ خستگی ؟ آزردگی ؟ عدم علاقه ؟ خشم چه تأثیرات جسمانی درشما دارد ؟ لرز ؟ طپش قلب ؟ سوء هاضمه: اسهال ؟ سردرد ؟ ضعف ؟ آیا زود اثرات آن زایل میگردد یا اینکه مدتی طول میکشد تا شما بحال عادی باز گردید ؟ آیا هیچ عصبانیت را بحدی رسانیده اید که کسی را بزنید وچیزی بطرف کسی پرتاب کنید : آخرین بار که مرتکب چنین اقدامی شدید چه موقع بود ؟ آیا هیچ ازمبادرت بچنین اقداماتی احساس لذت کرده اید ؟ چه موقع راه احراز تسلط بر عصبانیت خودتان را فرا گرفتید ؟ چگونه این راه را فرا گرفتید؟ چه کسی آنرا بشما آموخت ؟ آیا عصبانیت موجب آن میگردد که دست به اقداماتی بزنید یا سخنانی ادا کنید که بعداً ازارتکاب وادای آنها نادم گردید؟ آیا عصبانیت برای شما عامل مفیدی بوده است یا مانعی برای پیشرفت ؟ هرگه در موردی لازم باشد شما ابراز عصبانیت نمائید آیا ازعهده آن برمی آئید ؟ آیا کسی ازعصبانیت شما حساب می برد؟ آیا زیاد عصبانی میشوید؟ سالی یك بار؟ هفته ای یك بار ؟ روزی چندبار ؟ آیا برخی ازاشخاص برای رسیدن بمقصود های شخصی خود مخصوصاً شمارا عصبانی می کنند ؟ علل عصبانیت شما چیست چه اشخاصی موجب عصبانیت شما میگردند؟ آیا تنها اشخاص شما را عصبانی می کنند یا اینکه اشیاء نیز شمارا ازکوره بدر می کنند ؟ آیا فکر مانند ستمگری وجهل وفساد نیز شمارا خشمگین میسازند ؟ آیا زدن خودتان هم عصبانی میشوید ؟ چه کسی درزندگی بیش ازدیگران موجب عصبانیت شما میشود ؟ آیا بیشتر نسبت به کسی که دوست دارید عصبانی میشوید یا نسبت بکسی که دوست ندارید؟ آیا هنگامیکه دیگران می کوشند اراده خودشان را برشما تحمیل کنند عصبانی میشوید ؟ وقتی که اشخاص پس

ازحدشمارا سؤال پیچ می کنند چطور! وقتی که شمارا ببازی نمی گیرند؟ وقتی همه کارها را بشما تحمیل می کنند؟ وقتی در بازی مغلوب میشوید؟ وقتی زن یافرزند شما مطابق میل شما رفتار نمی کنند؟ آیاوقتی اشخاص برخلاف منافع خودشان رفتار کنند شما عصبانی میشوید؟ وقتی کسی بشما توهین کند، بشما بخندد یاعقب سرشما چیزی بگوید عصبانی میشوید؟ وقتی اشخاص حسن نیت شمارا تقدیر نکنند وقدرخوبی های شمارا ندانند خشمگین میشوید؟ وقتی خشمگین میشوید چه می کنید؟ آیا سعی میکنید ازخشمگین شدن جلوگیری کنید؟ آیاباخشم مبارزه می کنید؟ آیاسعی می کنید خشم خودتان را محو کنید؟ آنرا ندیده بگیرید؟ آیاخشم خودرا سردیگران درمی کنید؟ آیامیدانید چگونه ازچنگ خشم رهائی یابید؟ آیا ازخشمگین شدن خجالت میکشید؟ آیا خشم خودتان را بادیگران در میان می نهید؟ آیابعوض ابراز خشم روش متین وسنگینی نشان میدهید؟

۶ ــ آیا شما خون گرم واجتماعی هستید یاخون سرد و بی اعتناء بدیگران؟ آیا مهربان هستید؟ آیا محبت خودتان را نسبت بدیگران ابراز می کنید یامخفی مینمائید؟ آیا حس دوست داشتن دیگران در شما شدید است؟ آیـا میل دارید بیشتر دیگران را دوست بدارید یا اینکه محبوب دیگران باشید؟ آیا احتیاج بمحبت دیگران دارید یـا آینکه می توانید بدون توجه به علاقه سایرین راه خودرا درزندگی ادامه دهید آیا جداً سعی می کنید علاقه و مهر سایرین را نسبت بخودتان جلب کنید؟ آیا می توانید کسی را که بشما علاقه ندارد دوست بدارید؟ آیا به توجه وعلاقه دیگران بخودتان بیش از وظیفه و کارتان اهمیت میدهید؟ آیا می توانید تصمیم بگیرید چه کسی را باید دوست بدارید وچه کسی را

دوست نـدارید ؟ آیا دارای احساسات جنسی خاصی ، متمایز از احساسات،مهر و محبت هستند ؟ آیا سعی‌می کنید از اعتراف به وجود احساسات جنسی درخود خودداری نموده و از پرورش آنها در خودتان جلوگیری نمائید ؟ آیا ازوجود احساسات جنسی‌درخودتان شرم دارید؟ آیا برعکس از نداشتن احساسات جنسی خجالت میکشید ؟در چه سنی احساسات جنسی‌درشما پدیدآمد ؟ احساسات‌جنسی چگونه درطرزرفتار وچگونگی امراروقت شما اثر میبخشد ؟

ج - وجدان ـ ایده‌ال ـ اصول ـ هدف ـ آرمان

۱ـ آیاشمامردی‌باوجدان‌ونیرومندهستید؟ درجه وظیفه‌شناسی‌شما تاچه‌اندازه‌است؟ هنگام اتخاذتصمیم‌همواره‌مقیدید تشخیص‌دهیدچه‌کاری عاقلانه‌است وچه‌کاری عاقلانه نیست ؟ آیا شمادارای‌اصول‌خاصی هستید؟ درباره‌درست‌وغلط‌عقایدصریحی‌دارید ؟ آیابرای‌رفتار وکردارخوداصولی دارید ؟ آیابیم‌ازخطاکاری‌وارتکاب گناه درشماشدیداست؟ ازچه‌خطاهائی بیشتر بیم دارید ؟ آیاازاینکه‌کارهائی‌راکه احساس می کنید می‌بایستی انجام‌دهید، انجام‌نداده‌اید خودراخطاکارمیشمرید؟ آیاکمال‌پرست‌هستید؛ انجام وظیفه تاچه‌حدبرای‌شما اهمیت‌دارد ؟ اگر بناباشد بین‌عشق‌ووظیفه یکی‌را انتخاب‌کنید‌کدام یك‌را انتخاب می‌کنید ؟ بین زندگی‌ووظیفه کدام‌یك‌را ؟ بین وظیفه ونیك‌بختی، زنتان را چطور ؟ آیا معمولا وظیفه خودتان‌را انجام میدهید؟ آیامطابق اصول‌خودتان زندگی می‌کنید؟ آیا توقع‌داریدیدیگران‌مطابق‌اصول‌وافکارشمازندگی کنند؟هرگه‌چنین نکنند خشمگین میشوید؟ آیا شما با گذشت هستید ؟ آیا میکوشید افکارتان را بر کودکان تحمیل کنید ؟آیا اینقدر خودخواه هستیدکه وظیفه‌خودتان

را بزیان احساسات دیگران انجام دهید ؟ آیا وظیفه شناسی شما موجب نیك‌بختی خانواده شما گردیده است یابدبختی ؟ چـرا وظیفه خودتان را انجام میدهید ؟ آیا خودتان را دوست دارید ؟ ازخودتان راضی هستید ؟ یا ازخودتان ناراضی‌می‌باشید ؟ چرا ؟.

اصول زندگی واخلاق خودرا ازکجا کسب کرده‌اید ؟ درچه سنی اصول‌اخلاق و کردار خودتان‌را انتخاب کردید؟ آیا از آن‌پس دراین‌اصول تجدید نظر نموده‌اید؟ درچه سنی حس‌تمیز بین‌درست و نادرست راتحصیل نمودید ؟ چه کسی فرق بین صواب وناصواب را بشما آموخت؟ چه کسی بیش‌از دیگران درتشکیل شخصیت وتعیین خط مشی اخلاقی شما مؤثر بوده است ؟ پدرتان؟ مادرتان؟ آموزگارتان؟ دوستتان؟ آیا خودتـان در تشکیل اصول اخلاقی خود مؤثر بوده‌اید یاتقریباً‌اصول پدر ومادرخودرا بارث برده‌اید؟ آیارفتاروکردار خودتان‌رامتفاوت‌بارفتار دیگران‌میدانید! بنظر شما هرگاه دیگران اصول شمارا پیروی میکردند زندگـی قرین سعادت بیشتری میشد ؟ هدف شما درزندگی چیست ؟ آیا اصول زندگی شما آزادانه‌تر از اصول‌جامعه است . آیا برای شما دشوار است. باکسانی که اصولی بغیراز اصول شما دارند زندگی کنید آیا این اصول زندگی شماموجب بدبختی‌شماست ؟ آیااصول شما بدیگران‌زیان میرساند؟ چرا؟ آیا شما مذهبی هستید ؟ آیا مخالف مذهب می‌باشید ؟ مذهب برای شما چه مفهومی دارد و در زندگی شما چه نقشی بازی می کند؟.

د ـ چگونگی شخصیت واراده

آیا شما معمولا درتجسس مسئولیت هستید یا اینکه از مسئولیت میگریزید ؟ برای فرار ازمسئولیت چه راههائی را اختیار می کنید ؟

گناه عدم‌موفقیت خودرا بگردن‌دیگران‌می‌اندازید؟ آیا ابزارکارخودرا مقصر میدانید؟ گریز ازمسئولیت‌تاچه اندازه تاکنون بشما زیان‌رسانیده است ؟ چرا میل‌ندارید مسئولیت بیشتری بعهده گیرید ؟ آیا شماجاه‌طلب هستید ؟ آیاشما بسهولت تصمیم می‌گیرید؟ آیا معمولا بادیگران در باره مسائل مهم زندگی مشورت‌می‌کنید ؟ آیامیل‌دارید خودتان درباره امور زندگی تصمیم بگیرید یااینکه دوست دارید دیگران برای شما تصمیم بگیرند . آیا پیشرفت کارهای شما بسته به‌مشورت با دیگران است ؟ آیا اصولا استقلال‌طلب هستید یااینکه‌عقیده داریددرهمه‌کار باید ازنظر و عقیده دیگران استفاده کرد .

دردوران طفولیت مطیع بودید یامتمرد ؟ آیا باتسلط دیگران مخالفید ؟ آیا شخص مطیعی هستید . آیا درمقابل رئیس‌خود حساسیت فراوان دارید آیا به‌آسانی تحت تسلط دیگران درمی‌آئید ؟ آیا برای شما دشوار است بدیگران پاسخ منفی بدهید ؟ آیاکسی می‌تواند شمارا به‌انجام کارهائی که مطابق‌میل شمانیست مجبور کند؟ اداره‌فعالیت‌دیگران ودستور دادن به‌سایرین برای شما آسان است یا دشوار ؟

• تاچه اندازه دارای ابتکار شخصی هستید ؟ آیا شما شخص مثبتی هستید ؟ آیاعلاقه به‌سازمان دادن و اداره کردن اشخاص را دارید ؟ آیا فوق‌العاده به‌نظم‌وترتیب درامور اهمیت میدهید ؟

آیا اعتماد شما بنفس خودتان فوق العاده زیاداست ؟ آیا گرفتار عقده حقارت هستید ؟ تاچه‌حد بخودتان احترام میگذارید؟ آیا حساس هستید ؟ احساساتتان زود جریحه‌دار میشود ؟ نقاط‌ضعف شما چیست‌ ؟ چه‌چیزهائی ممکن‌است بیش‌ازحد شمارا خشمگین کند ؟ وقتی‌احساسات

شما جریحه‌دار میشود سعی می کنید غم خودرا بدلتان بریزید یا اینکه بیدرنگ ازحریف انتقام بگیرید؟ درمقابل انتقاد دیگران چه واکنشی نشان میدهید آیا تشویق درشما بیشتر مؤثر است یاتهدید؟ درمقابل تملق دیگران چه واکنشی نشان میدهید؟ آیا تملق را دوست دارید یااز آن متنفرید؟ آیا خودتان ودیگران ومقررات اجتماع را بدیده انتقادی نگرید؟ چه چیزهائی موجب کاهش حس احترام شما نسبت بخودتان گردیده است؟ چه چیزهائی موجب تقویت اعتماد بنفس درشما شده است؟ برای جلوگیری ازجریحه‌دار شدن احساسات خود چه راههائی بکار می برید؟ چه منابعی موجب تقویت حس احترام شما نسبت بخودتان میگردد؟ عشق؟ توجه به امور دیگران؟ انجام وظیفه؟ قدرت نمائی؟ ابراز استقلال رأی؟ چه کسی حس اعتماد شمارا بخودتان سخت تقویت کرده است؟ چه کسی در کاستن حس احترام شما بخودتان مؤثر بوده است؟ در اجتماع آیا میکوشید حس احترام دیگران رابخودشان تقویت کنید یااینکه بفکر ابراز شخصیت خودتان هستید؟ آیا بیشتر وقت خودرا صرف اثبات درستی نظر خودتان در مقابل دیگران می کنید؟ آیا میل دارید درباره خودتان وافکارتان برای دیگران صحبت کنید یابرعکس حتی المقدور دیگران را تحریك به صحبت کردن درباره خودشان وافکارشان وامورشان نمائید؟

سؤالات عمومی

صحت مزاج چیست؟ آدم معمولی کدام است؟ چه چیز موجب پیشرفت ما میگردد؟ چه قوائی وموجباتی مارا بانجام کار تحریك می کند، من چه نوع شخصی هستم؟ چه علاقه‌هائی دارم؟ اخلاق من چطور است؟

چه وظائفی انجام داده‌ام ؟ چه وظائفی‌را انجام نداده ام ؟ آرزوهـای من چیست ؟ ازخودم چه توقعی دارم ؟ تاچه حد موفق به‌انجام تمایلات خود شده‌ام ؟ تاچه حد شکست خورده‌ام ؟ چه امیدواریهائی دارم ؟

بچه چیزهائی علاقه‌دارم ؟ منابع نیك‌بختی من‌چیست؟ چه‌چیزهائی بمنزله‌تکیه گاه من‌درزندگی‌بشمار میرود ؟ منابع‌لذت من چیست؟فعالیت جسمانی یافکری؟ کاریاعلاقه به چیزی ؟کاراجتماعی ؟ امورخیریه؟روابط اجتماعی؟ فعالیت های‌هنری؟ تفریح ؟عیاشی؟ مسافرت ؟ راهنمائی‌دیگران قدرت؟ خدمت بدیگران ؟ استقلال ؟ سرکشی ؟ پول ؟ جاه طلبی ؟ مقـام اجتماعی ؟ فداکاری برای اعضای‌خانواده ؟انجام وظیفه؟ اجرای تکالیف مذهبی ؟ چه چیزهائی در زندگی برای من اهمیت دارد ؟ مهمترین آنها کدام‌است ؟ چه‌اطلاعاتی درباره خودم‌دارم ؟ چه‌راه وروشی‌رامردم‌دوست دارند ؟ چه کارهای مرا دیگران می‌پسندند ؟ ازچه چیزهای من مـردم متنفرند ؟ چه‌چیزهائی موجب جلب محبت دیگران نسبت بما میگردد چه چیزهائی مردم را بیکدیگر نزدیکتر میکند ؟ چه عواملی تماسهای اجتماعی را دشوار میسازد ؟ نیکبختی چیست ؟ بین‌لذت جوئی و سعادت وآرامش فکری چه فرقی‌است ؟ آیاممکن است کسی ازوضع خودراضی باشد ولی سعادتمند نباشد ؟. موفقیت چیست ؟ هدفهای من کـدام است ؟ من چه هدفهائی دارم که دیگران از آن اطلاع دارند ؟ خطمشی‌زندگی من‌چیست ؟ آیازندگی و کار من مظهر هدفها یاتمایلاتی است که من از آنها اطلاعی ندارم؟ چه‌عواملی‌موجب نیرومندی‌مامیگردد ؟ چه‌چیزهائی مارا ناتوان وضعیف میکند ؟ علل موفقیت ها وشکست های ما چیست ؟ چه چیزهائی در ما ایجاد شك و تردید میکند ؟ چه عواملی مارا خسته

وفرسوده مینماید ؟ چه چیزهائی مارا بانجام اقداماتی مخالف میل خود تحریك مینماید ؟ آیا من مثبت هستم یامنفی ؟ آیا پیوسته ازاشخاص ایراد میگیرم؟ آیابهر سؤالی پاسخ منفی میدهم ؟

آرزوها درزندگی من چه نقشی بازی میکنند؟ چه قسمتی ازافکار من وقف تمایلات من میگردد ؟ آرزوهاتاچه اندازه درنیکبختی وموفقیت من مؤثر هستند ؟ آیا من ازآرزوهای خود نتیجه مثبت میگیرم یاآنکه سعادت ونیکبختی خودرا فدای آنها میکنم ؟ آیا ازخودم یا ازدیگران ویابخت واقبال توقع اعجازی دارم ؟ آیا دنیا را بهمان صورتی که هست مینگرم یابصورتی که میل دارم داشته باشد ؟ آیا دنیاوهرآنچه دراوست ازقبیل کارودوست وپدرومادر مرا فریفته‌اند؟ ایده آل‌های من چیست؟آیا این ایده آلها موجب سعادت من میگردند یابدبختی من ؟ آیا در تماس با زندگی واشخاص احساس نومیدی میکنم ؟ آیااصول زندگی وافکارمن خودم‌ودیگران‌رارنج‌میدهد ؟ هنگام برخوردبمشکلات ازخودم‌ودیگران وپزشکان وروانشناسان چه توقع‌هائی دارم ؟

تاچه‌حدمیتوانم بافکار دیگران‌اعتماد داشته باشم ؟ آیامن همیشه درست فکر میکنم ؟ آیا اصرار دارم دیگران از افکار من پیروی کنند؟

آیا درمقابل اندیشه های دیگران گذشت میکنم؟ آیاحاضرم افکار مخالف راگوش دهم ؛ آیا میتوانم تحت‌فرمان دیگران انجام وظیفه کنم؟ آیاهیچ سر بطغیان نهاده ام ؟ چندبار ؟ آیا سرکشی من بحال من مفید بوده است ؟ آیا آشنایان من‌عقیده دارند لجوج وسبکسرم؟ آیادیگران برای افکارو آراء من ارزش قائلند؟ آیا بیش ازحدصحبت میکنم؟ آیااراده من موجب خوشبختی ویابدبختی‌من بوده است ؟ آیامردم بمن اعتماددارند

آیا هیچ نفع خودم را فدای خدمت بدیگران کرده‌ام؟ آیا سعادت دیگران بمن بستگی دارد ؟ آیا درزندگی خود رنج فراوان برده‌ام ؟ آیا درعمر خود بدبختی زیاد دیده‌ام ؟ آیا کار من غالباً جور در نمیآید ؟ آیا بیش از حد مریض شده‌ام؟ آیا بنیهٔ ضعیف مانع پیشرفت من‌درزندگی‌بوده‌است؟

آیا مردم نسبت بمن مساعد بوده‌اند یا نا مساعد ؟ آیا میتوانم درسازمانی کار کنم که باعده‌ای ازافراد آن اختلاف عقیده داشته باشم ؟ هنگامیکه بمن برمیخورد ویامایوس میشوم آیادستخوش نگرانی میشوم یاخشم ونومیدی؟ آیا مشکلات انگیزه‌ای برای‌تحریک‌من بتلاش وفعالیت های جدید میباشد یابرعکس اراده‌را ضعیف نموده وازجهد بیشتری‌بازم میدارد ؟ درچنین موردی ازچه چیز مدد؟میخواهم ؟ ازدوستان؟ ازکار؟ از تفریح ؟ ازپزشکان ؟ ازفلسفه ؟ ازهنر ؟ ازمذهب ؟ چه چیز در زندگی برای من ازهرچیز دیگر گرامی تراست برای چه چیز حاضرم حتی‌جانم رافدا کنم ؟

پایان

فهرست قسمتی از گرانبهاترین آثار نویسندگان خارجی و ایرانی که توسط بنگاه مطبوعاتی صفی علیشاه منتشر گردیده

نام کتاب	نویسنده	مترجم	بها
دورهٔ کامل سیر حکمت در اروپا	فروغی	ـ	۱۵۰
دورهٔ کامل تاریخ موسیقی	سعدی حسنی		۱۲۰
دورهٔ کامل تفسیر موسیقی	»		۱۳۰
هفت نغمهٔ چنگ	»		۵۰
دوره کامل فلاسفه بزرگ (۱۷جلد)	آندره کرسون	کاظم عمادی	۴۲۰
روانشناسی برای همه	ـ	مشفق همدانی	۷۰
نادرشاه	لکهارت	»	۸۰
ناپلئون	لوئی مادلن	»	۵۰
آزردگان	داستایوسکی	»	۵۰
افکار شوپنهاور	ـ	»	۴۰
شاهکارهای شیلر	ـ	»	۳۵
منتخبی از زیباترین شاهکارهای شعر جهان	ـ	شجاع الدین شفا	۱۵۰
نامه‌های گذشته (مجموعه یازده داستان)	ـ	»	۸۰
آوازها	هاینه	»	۵۰
زندگی هنرمندان	ـ	»	۵۰
خودرا بشناس	ژان فینو	»	۳۰
دلدادگان	شجاع الدین شفا	ـ	۵۰
داستانهای کوتاه از نویسندگان بزرگ	ـ	نصرالله فلسفی	۸۰
زمزمهٔ بهشت (شعر)	دکتر حمیدی	ـ	۲۱۰
سراب »	سایه	ـ	۴۰
چشمها و دستها شعر	نادر ـ نادرپور	ـ	۴۰
تلخ »	فریدون کار	ـ	۳۰

آئین کامیابی	دیل کارنگی	علی اکبر کسمائی	۴۰
ایام محبس	علی دشتی	—	۶۰
آخرین پیام	اشتفان تسوایک	کاظم عمادی	۴۰
عشق و نومیدی	«	ایراندوست	۲۰
قیام خیابانی	علی آذری	—	۱۰۰
قیام کلنل	«	—	۷۰
یاددوست	(برنامه‌های هوشنگ مستوفی)		۱۰۰
عقاید ژروم کوانیار	آناتول فرانس	کاظم عمادی	۳۵
موناوانا	موریس مترلینک	«	۲۵
سپید دندان	جک لندن	قاضی	۳۵
فلسفه و شخصیت آناتول فرانس	حسینی نژاد	—	۳۰
پریچهرگان تاریخ	علی اکبر کسمائی	—	۵۰
ایفی ژنی	گوته	سعیدی	۲۰
رؤیا	فروید	مطیع الدوله حجازی	۲۰
فلسفه نویسندگی	حسین کسمائی	—	۳۰
اندیشه‌های برگسن	—	حسین کسمائی	۳۰
جونی بلیندا	ژان نکولسکو	اسفرجانی	۳۰
بهترین داستانهای چخوف	—	سیمین دانشور	۲۵
لبخند ژوکوند	هکسلی	لاله زاری	۱۵
غریبه	آلبر کامو	رحمت‌الله مصطفوی	۲۰
کار از کار گذشت	ژان پل سارتر	حسین کسمائی	۳۰
آموزشگاههای فردا	جان دیوئی	آریان پور	۴۰
گوژپشت نتردام	ویکتور هوگو	کاویان	۴۰
مادام بواری	گوستاو فلوبر	پور شالچی	۳۵
اشکها	دکتر میمندی نژاد	—	۳۰
خاطرات گذشته	«	—	۲۵
زندگی بتهوون	رومن رولان	محمود تفضلی	۳۰
کتاب	نویسنده کعبه	—	۲۰
رقص کوسه	(مجموعه بیست داستان شیرین از ابوالقاسم حالت)		۱۵
مرغداری	مهندس داداش زاده	—	۳۰